


# VÄGEN TILL ETT HÅLLBART ARBETSLIV GÅR VIA MOVE MANAGEMENT.

Händer det att du och kollegorna pratar om hur mycket ni har att göra på jobbet? Brukar det stanna vid ett konstaterande som ingen gör något åt ... för "alla ju har så mycket att göra"? Forskning visar att det finns tydliga kopplingar mellan ett allt mer gränslöst arbetsliv och psykisk ohälsa. Med gränslöst menar vi att vi kan arbeta var som helst, när som helst och är tillgängliga mer eller mindre dygnet runt. När dessutom fritid och semester fylls med aktiviteter varje vaken minut blir det svårt att hitta tid till återhämtning. Att bara vara när vi är lediga är inte längre ett alternativ.

Allt detta sammantaget återspeglas i folkhälsostatistiken. Under 2018 drabbades drygt 107 000 svenskar av stressrelaterad psykisk ohälsa. Av dessa var drygt 75 procent kvinnor. I övriga Europa är siffrorna lika oroväckande. En färsk EU-undersökning visar att psykisk ohälsa årligen kostar medlemsländerna 600 miljarder Euro. Det motsvarar nästan dubbla tyska statsbudgeten. Det kan tyckas självklart att dålig arbetsmiljö gör att vi inte kan arbeta optimalt och att vi i förlängningen kan bli sjukskrivna. Men brister i en organisation och dess arbetsmiljö påverkar även dem som inte är sjukskrivna. Enligt en studie från Uppsala universitet kan arbetsmiljöproblem få till följd att medarbetarna upplever att de förlorar en tredjedel – eller ännu mer – av sin prestationsförmåga på jobbet.



"HÄLSOFRÄMJANDE  
ARBETE I  
ORGANISATIONEN  
INNEBÄR ATT SKAPA  
FÖRUTSÄTTNINGAR  
FÖR ALLT I DET  
DAGLIGA ARBETET  
SOM FÅR OSS ATT MÅ  
BRA."

*Move Management*

## MOVES RECEPT FÖR HÅLLBARHET

Vad är det som leder till hållbarhet, hälsa och prestation över tid? Moves utgångspunkt är att det är individen som har ansvar för sin egen hälsa. Men då arbetsplatsen och samspelet mellan kollegor och ledare också påverkar hälsan, arbetar vi inte bara utifrån ett individperspektiv utan även utifrån ett verksamhetsperspektiv. Vi hjälper organisationer att inventera vad som är stödjande respektive hindrande för en långsiktig hållbarhet och faciliterar dem till att skapa förutsättningar för att lyckas med sitt uppdrag och må bra över tid. Vi fokuserar i alla kunduppdrag på de "mjuka" sidorna av arbetsmiljön, det vill säga organisationers sociala klimat, ledarskap och företagskultur. För oss är hälsa en resurs som går att stärka och utveckla hos individen, gruppen och organisationen.

## SÅ GÅR DET TILL

Vi inleder alla kunduppdrag med ett uppstartsmöte där vi gemensamt går igenom vad som gjorts tidigare när det gäller hållbarhet på arbetsplatsen. Vi fastställer nuläge, enas om önskat läge och hur vi bäst följer upp effekten av insatsen. Vi designar sedan upplägget, som omfattar både ledare, arbetsgrupper och medarbetare. Arbetsgrupperna får stöd för att kunna sätta upp spelregler som skapar ett hälsosamt klimat på arbetsplatsen. Ledare och medarbetare utbildas i att leda sig själva och andra på ett hälsofrämjande sätt. Detta bland annat genom en hel arsenal av väl beprövade metoder och verktyg, som gör det lättare att gå från ord till handling.

## OM MOVE

Move är det människocentrerade och värderingsstyrda konsultbolaget som gör individer, team, verksamheter och organisationer bättre genom att förflytta dem till önskat läge. Vi grundar allt vi gör i övertygelsen om att det i varje människa finns förmågor, talanger och egenskaper som kan få individen att göra verklig skillnad.



### MER INFORMATION

Kontakta Nancy Nordanstad, erfaren konsult hos Move Management, så berättar hon mer.

072 209 10 60 [nancy@move.se](mailto:nancy@move.se)