

Prosjektrapport Av Kristin W. Malmin, redaktør i Agenda 3:16

HMS-kurs og ulike seminarer på KNIF kompetanse Update 2022

I forbindelse med at Agenda 3:16 ble et aksjeselskap fra 1. januar 2022, er jeg ikke lenger bare redaktør, men også daglig leder. Da kreves noe utvidet kompetanse, som for eksempel å delta på HMS-kurs.

Jeg har også deltatt på tre ulike foredrag på «KK Update 22» - Kompetansekurs i regi av KNIF.

Her er et sammendrag:

HMS-kurs og nyttig oppdatering: I tillegg til et blick på lover og regler, snakket vi om hva som kjennetegner en god arbeidsplass:

- Balanse mellom arbeid og fritid
- Kreativt arbeidsmiljø
- Støtte og utvikling – gi anerkjennelse
- Utfordrende arbeidsoppgaver
- Konkurransedyktig lønn
- Etterutdanning og utvikling – fleksibilitet
- Skape engasjement- involvering
- Tillit og respekt

Det psykososiale arbeidsmiljøet, som handler om hvordan den ansatte har det på jobben: En samlebetegnelse som favner alt relatert til arbeidssituasjonen og arbeidsbetingelser. Det fysiske og psykososiale arbeidsmiljøet skal med jevne mellomrom kartlegges.

Noen tegn på at din bedrift bør fokusere på det psykososiale arbeidsmiljøet:

- Sykefraværet har økt
- Ansatte virker demotiverte – det som leveres er ikke av samme kvalitet
- Økt grad av konflikter på arbeidsplassen
- Stressnivået er tiltakende
- Det svirrer rykter om mobbing på arbeidsplassen

Vi jobbet i tillegg med noen case og så blant annet på hvilken rolle verneombud og tillitsvalgt har i ulike situasjoner som oppstår.

Knif Kompetanse Update:

To dager med ulike foredrag, jeg valgte å gå på et om ledelse, et om omdømme og et om stressmestring.

Ledelse: Dag Inge Ulstein, Remco Hempenius og Gina Gjerme delte alle noe om lederrollen, her er noen stikkord:

- Vær deg selv på jobben – autentisk lederskap. Aksepter deg selv slik du er.
- Hvordan du utvikler kulturen er viktig («Culture eats strategy for breakfast»)
- Ha en visjon, gi tillit, vær en tjener.
- Bygg mennesker, så vil du lykkes med alt det andre.

Omdømme: Professor ved NHH, Magne Supphellen, underviste om omdømme – først og fremst aktuelt for markedsavdelingen. Omdømme er levende og endres fra uke til uke. Lag dere et målsatt omdømme, og lag analyse av hvorfor vi velges bort av noen. Ofte lever det myter om målgruppene – bli kjent med din.

Stresshåndtering: Janne Mesel om stress og selvledelse

Mesel snakket om vår venstre og høyre hjernehalvdel, og hva som trigger stressmønstre i den ene delen av hjernen; som bekymring, krisemaksimering, dårlig samvittighet, irritasjon, skam, perfeksjonisme, at vi styres mye av underbevisstheten vår.

Hvis vi er vant til å for eksempel bli bekymret, responderer hjernen slik den pleier hver gang. Vi kan trene oss opp i hva vi bruker tankene våre til. Hjernen er plastisk, vi kan påvirke nye nervebaner hele tiden. Hva skjer med tankene dine når du ikke tenker dem? Vi kan øve på å rette oppmerksomheten et annet sted.

Jeg *er* stressa eller jeg *gjør* stress? Jeg *gjør* tunge tanker, jeg *gjør* meg selv gretten... jeg *gjør* meg til en engstelig person?

Hver dag har jeg tusen valg der jeg kan endre sporet jeg har gått inn i.