

Inför ditt samtal med din chef

Du får denna information eftersom dina svar på vår enkät tyder på att du befinner dig i riskzonen för att drabbas av stressrelaterade besvär. Vi vill därför be dig tala med din chef. Under samtalet kommer du och din chef tala om din arbetssituation för att om möjligt hjälpa dig att hantera din situation.

Varför ska jag göra detta?

Syftet med samtalen är att hjälpa dig att, i förebyggande syfte och tillsammans med din chef, reflektera kring din arbetssituation. Ambitionen är att du ska beskriva eventuella svårigheter i arbetet, fundera kring hur arbetslivet och det övriga livet påverkar varandra och reflektera kring möjliga lösningar på de svårigheter du definierat. Allt för att möjliggöra ett hållbart arbetsliv och främja hälsa.

Behöver jag berätta om mitt familje- eller privatliv?

Du delar med dig av information om ditt familje- eller privatliv i den grad du är bekväm med. Balansen mellan arbetet och övriga delar av ens liv har visat sig vara viktigt för hälsan. Ibland är det så att stressen från arbetet har inverkan på familjelivet och ibland är det tvärtom.

Vad är chefens roll?

Chefens roll är att stödja dig i att identifiera möjliga problem och lösningar kopplat till först och främst din arbetssituation.

Om jag har problem med att kommunicera med chefen?

Om du upplever problem med att tala med din chef, behöver du kanske ta kontakt med din HR avdelning, fackliga organisation eller företagshälsa.

Om har du frågor, ta gärna kontakt med:

Biträdande projektledare
Bozana Johansson, medicine doktor, leg. psykolog
tel 0730-34 81 69; e-mail: bozana.johansson@ki.se