

Læring og mestring som verktøy i sykefravørsarbeidet

Friskgården Værnes AS BHT

Hege Kvithyll -
Bedriftsveileder/ergoterapeut

Beste praksis for sykefraværsoppfølging, helsefremmende arbeidsplasser og arbeidsinkludering

- + Friskgården har utviklet, prøvd ut og dokumentert læring og mestring som en effektiv medisin i kampen mot sykefraværet og utenforskapen.
- + Friskgårdens verdikompass, kunnskapsgrunnlag og metodikk er et rammeverk som skreddersyr løsninger for beste praksis i så vel kommuner, Fylkeskommuner som SMB-bedrifter. Vi har, i samarbeid med de ledende universiteter og FoU-miljøer, utviklet treffsikre læringsprogram og skapt gjennombrudd for tjenesteytende næringer gjennom 30 år.



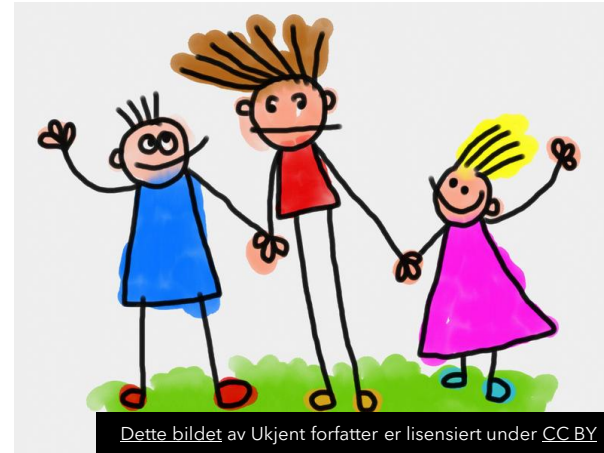
Læring & mestring som beste medisin

- + Vi kartlegger, analyserer og utvikler treffsikre og skreddersydde handlingsplaner for arbeidsmiljøutvikling, lederutvikling og på individnivå for den enkelte arbeidstaker
- + Vi leverer beste praksis hver dag gjennom prinsippene Tillit – Innsikt – Endring
- + Våre partnere innen forskning er NTNU, OsloMet, Bi og UiT.



Løring

- + Et godt læringsmiljø er helsefremmende
- + Fysiske, sosiale og mentale/intellektuelle omgivelser i en god samling, er forutsetning for at læring kan skje
- + Positive opplevelser øker læringsmotivasjon



Læringsprosessen

Læring av ulike mønster

Avlæring av uhensiktsmessige mønster

Innlæring av nye mønster gjennom trening, repetisjon

Trening over tid skaper automatisering av nye hensiktsmessige og helsefremmende mønster



Læring og trening

- + Læring og trening tar utgangspunkt i NÅ - situasjonen og et ønsket mål
- + Læring og trening omfatter arbeid med holdninger, kunnskap og ferdigheter for å oppnå ønsket mål



Jobbmatch

Fysisk

Psykisk
funksjon

Sosial
funksjon

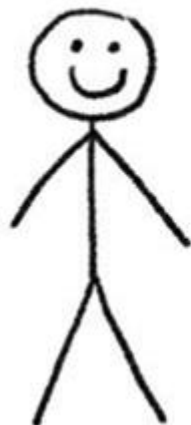
Kognitiv
funksjon

Mestringsevne

Personlige
egenskaper

Omstilling

Funksjon



Jobbmatch



Arbeidskrav



Kunnskap om
arbeidskrav

Eks:

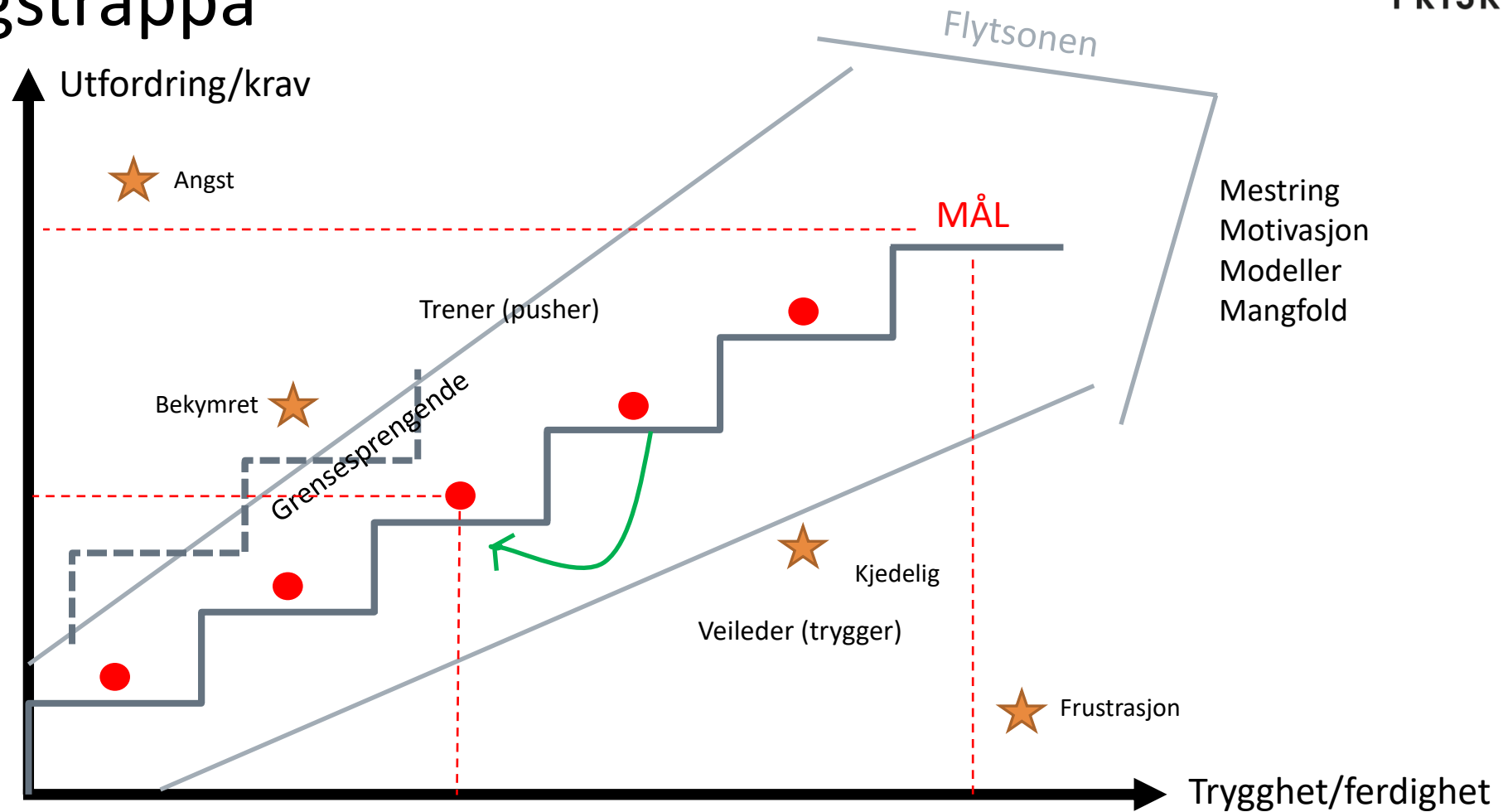
- Fysiske krav
- Samhandling
- Teamarbeid
- Fagutvikling
- Tempo



Hva kan jeg lære?

- + Styrket tankemønster
- + Nye holdninger
- + Helseatferd
- + Bevegelsesmønster
- + Smertehåndtering
- + Kommunikasjon
- + Struktur og organisering
- + Nye rutiner i hverdagen
- + Godt nok i arbeid
- + Å finne riktig belastning
- + Aktivitetsbalanse (24/7)

Læringstrappa



Læring og mestring som verktøy i sykefraværersarbeidet

- God jobbmatch handler mye om å få ta i bruk sine ressurser. Dette gir mestring og jobbengasjement, og er dermed helsefremmende.
- For å styrke jobbmatch, trenger vi å vite noe om jobbressurser og jobbkrav.
- Arbeidsevne avhenger av jobbmatch. Samme person kan ha høy arbeidsevne i en jobb, og lav i en annen
- Arbeidsevne kan styrkes (jobbmatch kan utvikles) gjennom å tilføre jobbressurser gjennom skreddersydde treningsprogram og implementering av smarte verktøy for beste praksis



Takk for meg 😊



- + Hege Kvithyll
- + Bedriftsveileder
- + Friskgården Værnes AS
- + Hege.Kvithyll@friskgarden.no
- + 93210512