

Exempel på skyddsfaktorer

MENINGSFULLT ARBETE

- Förstå och stå bakom verksamhetens syfte
- Att känna att man gör något bra för andra
- Ha kul tillsammans med kollegorna

ÅTERHÄMTNING

- Fika med kollegorna eller annat socialt umgänge
- Sömn
- Fysisk aktivitet
- Vila eller läsa en bok

SOCIALT STÖD

- Fungerande samarbete
- Stödjande klimat
- Fungerande konflikthantering
- Hjälp av chef att prioritera vid hög arbetsbelastning

ANDRA SKYDDSAKTORER

- Tydliga roller
- Tydligt ansvar
- Möjlighet till delaktighet och inflytande
- Balans mellan krav och kontroll i arbetet