



Lige tilpas

Hvad er lige tilpas i jeres arbejde?

Formål

Lige tilpas er et dialogværktøj, der kan hjælpe med at vurdere og give et billede af, hvordan faktorer i jeres arbejde placerer sig for meget, for lidt eller lige tilpas på en skala.

Midten af skalen (grøn) angiver 'lige tilpas', mens det bevæger sig mod gul og rød i begge ender, når det bliver henholdsvis for lidt eller for meget.

Lige tilpas værktøjet kan bruges selvstændigt, men vi anbefaler, at I starter med værktøjet *Kortlæg arbejdet - hvad får I øje på?* Eksempler på faktorer i arbejdet kan I finde i det værktøj, som I finder [her](#).

Målgruppe: Arbejdsmiljøorganisationen og arbejdsmiljøgruppen og alle ansatte på arbejdspladsen.

Sådan kan I gøre

1. Print værktøjet ud eller benyt den digitale version, som I finder [her](#).
2. Sæt tid af (fx 20 minutter) til at arbejde med værktøjet fx på et personalemøde.
3. Identificér jeres faktorer fx ved hjælp af værktøjet *Kortlæg arbejdet - hvad får I øje på?* Dette finder I link til ovenfor. Hvis I har faktorerne allerede, så gå videre til trin 4.
4. Skriv jeres udvalgte faktorer i kolonnen til venstre. I kan lave flere skemaer, hvis I har flere faktorer.
5. Vurder hver faktor på skalaen. Grøn er der, hvor det er præcist lige tilpas for jer. Gul er lidt for meget/for lidt og rød for meget/for lidt påvirkning.

Start med at sætte kryds hver for sig og tag efterfølgende en fælles snak. Det er ikke sikkert, at I sætter jeres kryds samme sted på skalaen, da oplevelsen varierer fra person til person.
6. Identificer, hvilke faktorer, I som gruppe kan og gerne vil ændre på.
7. Spørg jer selv: Hvad skal der til for at ændre i arbejdsforholdene, hvis vi gerne vil flytte dem mere mod grøn og lige tilpas?
8. Arbejdsmiljøorganisationen eller arbejdsmiljøgruppen samler op på de fund, I har gjort under trin 6 og trin 7. Derefter aftaler I næste skridt. Det kan I fx gøre i en handleplan. Sådan en finder I [her](#).
9. Sæt også tid af til at kigge på jeres handleplan igen. Så vil I her kunne se, om jeres indsatser er på rette vej.

I kan arbejde med værktøjet stående eller siddende. Hvis I gør det stående, så hæng værktøjet på en væg, så I alle kan se det.



Lige tilpas – Hvad er lige tilpas i jeres arbejde?

Lige tilpas er et værktøj, der hjælper med at vurdere og give et billede af, hvordan arbejdsopgaver og andre faktorer i arbejdet placerer sig på en skala fra for lidt over lige tilpas til for meget i forhold til mental, social eller fysisk sundhed.

Faktor A



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor B



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor C



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor D



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor E



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor F



For lidt

Lige tilpas

For meget