

**Varför detta är viktigt:** Några av oss börjar så smått återvända till arbetsplatsen, men många kommer att fortsätta arbeta på distans. Vi behöver vänja oss vid den här nya hybrida arbetsmiljön. Vi behöver hitta nya sätt att interagera med andra, och hitta nya sätt att själva ta hand om vår hälsa och säkerhet.

**Din roll:** Som anställd är det viktigt att du kan fatta beslut även i ovissa tider, att du kan ta hand om din hälsa och säkerhet och att du och andra kan hitta nya effektiva sätt att interagera med varandra. Den här guiden hjälper dig att komma igång.

## Fatta beslut i osäkra tider

Neurovetenskapen och erfarenheten säger oss att det kan vara svårt att fatta beslut när vi inte har tillgång till fullständig information, men det går att göra det lite enklare.

- Agera med **integritet** genom att utgå från våra värderingar och principer, så att du fattar beslut som är uppriktiga, etiska och pålitliga.
- Mindfulness kan bidra till bättre fokus och en positiv attityd – och hur vi känner påverkar faktiskt hur vi tänker. Positiva emotioner gör att vi kan tänka klarare och boostar vår problemlösningsförmåga, vårt omdöme, vår kognitiva flexibilitet och vår kreativitet – som alla resulterar i bättre beslut.
- Prata med någon annan och diskutera idéer om du känner dig osäker på ett beslut som du behöver fatta. Att be om andras synpunkter kan hjälpa dig att fatta smartare beslut.
- Utforska alla möjligheter när du går över till en hybridarbetsplats. Du hittar mer information i **din organisations riktlinjer för hybridarbete**.



**Fråga dig själv:** Hur kan jag fatta beslut när jag inte har tillgång till all information?

## Hälsa och säkerhet på en hybridbaserad arbetsplats

Din hälsa och säkerhet är det viktigaste för oss, oavsett var du arbetar.

- Ta **ansvar** för din egen hälsa och säkerhet och värna om andras.
- Ta dig tid att bekanta dig med våra riktlinjer för hybridarbete så att du vet vad du kan förvänta dig när vi börjar återgå till våra arbetsplatser. Mer information finns i **din organisations riktlinjer för hybridarbete**.
- Se över dina rutiner och följ policyerna för hybridarbetsplatser om du går tillbaka till kontoret. Stanna alltid hemma om du känner dig sjuk. Anställda som arbetar hemifrån kan ha nytta av våra råd och tips för fysiskt och psykiskt välbefinnande vid distansarbete. Mer information finns i **din organisations riktlinjer för distansarbete**.
- Fundera på hur du kan stödja dina kollegor i dessa tider. Försök att inte döma någon som inte följer riktlinjerna. Om du behöver agera, så gör det med respekt och empati.
- En viktig uppgift för din chef är att prioritera din säkerhet och ditt välbefinnande. Om du har problem eller vill diskutera personliga omständigheter kontaktar du din chef direkt eller besöker **din organisations HR-webbportal**.



**Fråga dig själv:** Vad kan jag göra för att ta hand om min hälsa och säkerhet?

## Snabbguide för medarbetare: Anpassning till en hybridbaserad arbetsplats (forts.)

---

### Arbeta tillsammans som ett hybridteam

Vi behöver vänja oss vid den nya hybridarbetsmiljön. Vi behöver lära oss att samarbeta på nya sätt så att alla kan göra sitt bästa.

- Ha **respekt** för att det kan vara svårt att vara sig själv i ett hybridteam.
- Öva på medvetenhet genom att ta dig tid att reflektera över vad du behöver för att trivas och prestera på en hybridarbetsplats och förklara för ditt team.
- Testa dina antaganden. Var nyfiken och lyssna på dina medarbetare med empati och ödmjukhet. Ha förståelse för deras behov och hitta sätt att stödja varandra.
- Visa mod och se till att ingen lämnas utanför. Var medveten om fördomar som kan påverka hur effektivt och säkert ni arbetar tillsammans (t.ex. en preferens för personliga möten i stället för att använda virtuella samarbetsverktyg).
- Gör ditt bästa för att följa teamöverenskommelser (om sådana finns för ditt team) och var öppen med vad som fungerar bra och vad som kan förbättras.



**Fråga dig själv:** Vad behöver jag för att trivas och prestera i mitt hybridteam och hur kan jag stödja andra?

### Resurser

- Mer information om vår hybridarbetsmiljö finns i din organisations riktlinjer för hybridarbete.
- Mer information om hur du skapar en inkluderande upplevelse där alla känner sig uppskattade, respekterade och delaktiga finns i din organisations riktlinjer för inkludering.
- Hjälpmaterial för att hantera stress och ångest finns i din organisations riktlinjer för stresshantering. Sidan innehåller information om aktiviteter, program och resurser som hjälper dig att ta hand om kropp och själ och investera i din framtid.
- Allmänna riktlinjer, tips och resurser för arbete hemifrån under COVID-19 finns i din organisations riktlinjer.

