



**MAILAND**  
VIDEREGÅENDE SKOLE

# Psykososialt arbeidsmiljø, kommunikasjon

Brukerstøtte VG2

# Mål

- Lære hvordan kommunikasjon og samhandling påvirker arbeidsmiljøet.

# Hva er et godt arbeidsmiljø?

- Jobben – et sted å trives
  - Et godt arbeidsmiljø gjør at folk har det bra på jobben.
  - Det handler om trygghet, trivsel og samarbeid.

# Diskusjonsspørsmål

- Hva tror du gjør at folk trives på jobben?
- [Word](#)

# Hvorfor er arbeidsmiljø viktig?

- Et godt miljø gir bedre helse og mindre sykefravær.
- Folk jobber bedre når de har det bra.

# Oppgave

- Skriv noe om hva som gjør skolehverdagen din trivelig.
- Hva kan overføres til en arbeidsplass?

[2.2.docx](#)

# Litt historie

- Første lov om arbeidsmiljø kom i 1892.
- 8-timers arbeidsdag ble lov i 1919.
- [The History of the Nordic Model](#)

# Diskusjon

- Hvorfor tror du det var viktig å lage lover for arbeidsmiljø?

[2.2.docx](#)



# Hva sier Arbeidsmiljøloven?

- Arbeidsplassen skal være trygg og meningsfull.
- Alle skal behandles likt.
- Arbeidsgiver og ansatte skal samarbeide.

# Psykososialt arbeidsmiljø – hva betyr det?

- Hvordan vi har det sammen på jobb.
- Viktig med respekt, trygghet og god kommunikasjon.

# Einar Thorsrud og Norge som foregangsland

- Norge var tidlig ute med å forske på trivsel på jobb.
- Thorsrud jobbet for at folk skulle ha det bra på jobb.

# Oppgave

- Søk Einar Thorsrud på nettet og finn hva han har gjort
- Skriv den viktigste for deg

# Krav til det psykososiale miljøet

- Alle skal behandles med respekt.
- Ingen skal mobbes eller trues.
- Det skal være mulig å snakke med kollegaer.

# Diskusjon

- Hvordan kan vi sikre at alle føler seg trygge og sett?
- Skriv 3 ting

[2.2.docx](#)

# Oppsummering og refleksjon

- Et godt arbeidsmiljø handler om både fysiske og psykiske forhold.
- Alle har ansvar for å bidra til trivsel.

# Diskusjon

- Hvordan merker man et dårlig psykososialt miljø?

[2.2.docx](#)



# 5 regler for et godt arbeidsmiljø

- Snakk i grupper

[2.2.docx](#)

# God kommunikasjon på jobb

- [God kommunikasjon på jobb - YouTube](#)

# Hva betyr "tilrettelegging og medvirkning"?

- Alle skal få være med!
  - Når noe nytt skjer på jobben, skal de ansatte få vite om det.
  - De skal også få si hva de mener.

# Diskusjon

- Hvorfor tror du det er viktig å få være med og bestemme?

[2.2.docx](#)

# Hva sier loven?

- Du skal få vite om nye systemer.
- Du skal få opplæring.
- Du skal få være med og planlegge.

# Oppgave

- Tenk deg at skolen får et nytt datasystem. Hva trenger du for å bruke det godt?

[2.2.docx](#)

# Fem viktige krav fra loven

- Du skal få utvikle deg faglig og personlig.
- Jobben skal passe til deg – alder, kunnskap, evner.
- Du skal få bestemme litt selv og ta ansvar.
- Du skal få gjøre ulike oppgaver og se sammenhenger.
- Du skal få god info og opplæring når noe endres.

# Diskusjon

- Hvilket av disse punktene synes du er viktigst? Begrunn hvorfor?

[2.2.docx](#)



# Et eksempel fra virkeligheten

- En bedrift får et nytt datasystem.
- Noen ansatte kan lite om data.
- De må få ekstra opplæring.

# Hva betyr dette for deg?

- Når du får jobb, har du rett til å bli hørt.
- Du skal få hjelp til å gjøre jobben din godt.

# Diskusjon

- Har du noen gang vært med på å bestemme noe viktig i en gruppe?  
Hvordan følte det?

[2.2.docx](#)

# Oppsummering og refleksjon

- Arbeidsmiljøloven beskytter deg.
- Du har rett til å lære, delta og bli respektert.

# Mine rettigheter på jobben

- [Du har krav på arbeidskontrakt - uansett jobb – YouTube](#)
- [Sommerjobb & rettigheter](#)
- [Ung i jobb? Tips fra Arbeidstilsynet](#)
- [Arbeidsavtale](#)
- [Hva er viktig for meg på jobben?](#)
- [Webinarrekke, Støttende og rettferdig ledelse](#)
- [Arbeidsrett - rettigheter og plikter i arbeidsforholdet](#)

# Trakassering og mobbing

- [Mobbing og følelser](#)
- [Mobbing på skolen](#)
- [5/5 Hvordan takle mobbing på arbeidsplassen](#)

# Hva er seksuell trakassering?

- Alle har rett til å føle seg trygge på jobb
- **Innhold:**
  - Seksuell trakassering = uønsket seksuell oppmerksomhet
  - Det kan være ord, blikk, kroppsspråk eller berøring
- **Eksempler (forenklet):**
  - Kommentarer om kropp
  - Upassende meldinger
  - Berøring uten samtykke

# Hvor skjer det?

- På jobb, på reiser, på fester, på nett
- Det kan komme fra kollegaer, sjefer, kunder



# Oppgave

- Skriv noe om situasjoner der det er viktig å vise respekt for andres grenser.

[2.2.docx](#)

# IT-bransjen og utfordringer

- Få kvinner i IT-bransjen
- Mange opplever diskriminering og trakassering
- Eksempler: kommentarer, forbigåelser, ulik lønn

# Diskusjon

- Hva kan bedrifter gjøre for å skape et tryggere miljø for alle?
- [Psykologisk trygghet - YouTube](#)

[2.2.docx](#)

# #metoo og #systemdown

- #metoo startet i 2017 – folk delte sine historier
- Viste hvor vanlig seksuell trakassering er
- I IT-bransjen kom #systemdown som opprop

# Oppgave

- Hvorfor tror du slike kampanjer er viktige?
- Bruk google til å finne mer om disse kampanjer

[2.2.docx](#)

# Hva sier loven?

- Du har rett til en trygg arbeidsplass
- Arbeidsgiver må ta deg på alvor
- Du kan si fra til leder, verneombud eller Arbeidstilsynet

# Hva kan du gjøre?

- Si fra – det er ikke din skyld
- Støtt andre som sier fra
- Snakk med kollegaer, lærere eller voksne du stoler på

# Slik sier vi fra – 5 tips for å støtte hverandre

- Vær åpen og vis sårbarhet
  - Snakk om følelser
  - Vær sårbar
- Lytt aktivt og vis interesse
  - Lytt til den andre
  - Vis interesse
- Fokusér på løsninger og fellesskap
  - Ikke heng deg opp i feil
  - Del opp problemene:
  - Vær et lag:
- Sett av tid til hverandre
  - Prioriter kvalitetstid
  - Berør hverandre
- Anerkjenn og valider innsatsen
  - Vis forståelse
  - Vær tålmodig





# Diskusjon

- Hvorfor tror du noen synes det er vanskelig å si fra?

[2.2.docx](#)

# Oppsummering og refleksjon

- Seksuell trakassering er aldri greit
- Alle har rett til respekt og trygghet
- Det er viktig å si fra og støtte hverandre

# Oppgave

- *Seksuell trakassering – hva gjør du?* (NDLA).

# Overvåking og grenser

- *Overvåking av ansattes bruk av IT-systemer*

# Hva betyr overvåking på jobb? – 19.09

- **Tittel:** Blir vi overvåket på jobb?
  - Arbeidsgivere kan følge med på hvordan ansatte bruker datamaskiner og nettverk.
  - Det finnes regler for hva som er lov og ikke lov.

# Diskusjon

- Synes du det er greit at arbeidsgiver kan se hva ansatte gjør på PC-en?

[2.2.docx](#)

# Hva kan overvåkes?

- Hvem som logger inn og ut
- Hvilke filer og programmer som brukes
- Internettbruk og utskrifter

# Hva er ikke lov uten videre?

- Arbeidsgiver kan ikke overvåke enkeltpersoner uten grunn.
- De må informere ansatte først.
- De kan ikke bruke logger til å si opp noen uten å følge reglene.



# IT-reglement og regler

- De fleste arbeidsplasser har egne IT-regler.
- Eksempler: Ikke laste ned filmer, ikke installere egne programmer, ikke bruke PC-en privat.

# Oppgave

- Lag forslag til 3 IT-regler du ville hatt på en arbeidsplass.

[2.2.docx](#)

# Når kan arbeidsgiver finne ut hvem som bryter reglene?

- Først overvåkes på gruppenivå (uten navn).
- Hvis noen fortsetter å bryte reglene etter advarsel, kan arbeidsgiver finne ut hvem det er.

# Hva må IT-ansatte vite?

- T-ansatte har tilgang til logger og systemer.
- De må følge lover og regler for personvern.

# Oppsummering og refleksjon

- Overvåking skal beskytte – ikke kontrollere.
- Det handler om balanse mellom sikkerhet og personvern.

# Diskusjon

- Hvordan kan vi sikre at overvåking skjer på en rettferdig måte?
- Hvor går grensen mellom kontroll og personvern?
- Lag forslag til 3 IT-regler du ville hatt på en arbeidsplass.
- Skriv i en word-fil og send via teams

- [Arbeidstilsynet](#)