

Få inspiration og konkrete værktøjer til at styrke trivsel og sundhed på jeres arbejdsplads

HVAD HANDLER PROSPERH PROJEKTET OM?

I PROSPERH får arbejdspladser adgang til digitale ressourcer til ledere og medarbejdere, der kan understøtte arbejdet med mental og fysisk sundhed. Værktøjerne kan supplere eksisterende indsatser og inspirere til, hvordan trivsel og sundhed kan styrkes i hverdagen.

Med PROSPERH kan jeres arbejdsplads blive endnu bedre til at:

- Fremme trivsel og sundhed blandt alle medarbejdere.
- Forebygge stress, mistvivsel og fysiske helbredsproblemer.
- Støtte medarbejdere, som oplever mentale eller fysiske udfordringer.

HVAD FÅR I UD AF DET?

Som arbejdsplads får I gratis adgang til app og hjemmeside med:

- Viden og læringsmaterialer om mental og fysisk sundhed, fx angst og muskelskeletbesvær.
- Forslag til sundhedsfremmende tilpasninger i arbejdsmiljøet – både for den enkelte og for arbejdspladsen.
- Forslag til, hvordan I som organisation kan forebygge og håndtere fx mobning, stress og smerter.
- Inspiration til individuelle aktiviteter som micro breaks og småøvelser.

HVORDAN OG HVORNÅR?

- Alle arbejdspladser får adgang til projektets digitale værktøjer.
- Nogle arbejdspladser får adgang fra vinter 2026/2027, mens andre får adgang fra vinter 2027/2028.
- Hvilken gruppe arbejdspladsen kommer i, afgøres ved lodtrækning.
- Alle arbejdspladser besvarer spørgeskemaer ved projektets start samt efter 6 og 12 måneder.



HVEM KAN VÆRE MED?

Jeres arbejdsplads kan være med, hvis I:



Er en del af sundhedssektoren, bygge- og anlægsbranchen eller har medarbejdere, der har kontor og/eller hjemmearbejde.



Har interesse i at styrke jeres medarbejders mentale og fysiske sundhed.

HVAD KRÆVER DET?

For medarbejdere og ledere:

- Registrering og samtykke (10–15 minutter).
- Tre spørgeskemaer over 12 måneder (ca. 30 minutter hver).
- Brug af hjemmeside/app og aktiviteter svarende til ca. 20 minutter om ugen.

For ledere:

- Et kort ekstra spørgeskema om ledelse (ca. 10 minutter).

For arbejdspladsen:

- Udpegning af en lokal kontaktperson ("ambassadør").
- Hjælp til information og koordinering.
- Deltagelse i et interview (ca. 60 minutter).
- Facilitering af medarbejdernes deltagelse i arbejdstiden.

HVAD MÅLER VI?

Gennem spørgeskemaer og interviews undersøger vi om og hvordan PROSPERH har bidraget til forbedringer for sundhed og arbejdsmiljø.

ER I INTERESSEREDE?

Hvis I har spørgsmål eller lyst til at høre mere, kan I kontakte Anne Emily Arup på aar@nfa.dk eller telefon 2932 3264.

HVEM STÅR BAG PROJEKTET?

PROSPERH er et EU-finansieret forskningsprojekt, der i Danmark gennemføres af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Læs mere om PROSPERH på hjemmesiden: www.prosperh.eu