



8 GODE RÅD

TIL DIG SOM LEDER, DER ARBEJDER PÅ DISTANCEN UNDER CORONAKRISEN

SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DINE MEDARBEJDERES TRIVSEL

De gode råd udspringer af forskningsprojektet **Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)**. Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere samt indsamling af øvrig forskning om coronakrisen.

Læs mere på coronatrivsel.dk.

- 1 Arbejd med metoder til at styrke din relation til medarbejderne. En stærk relation gør det nemmere for både dig og dine medarbejdere at tale om mistroivsel i forbindelse med coronakrisen. En tillidsfuld og respektfuld relation gør det nemmere for medarbejderne at åbne op om trivselsproblemer.
- 2 Sørg for at have hyppig kontakt til hver enkelt medarbejder, så du kan følge op på både deres opgaveløsning og deres trivsel. For nogle fungerer det bedst med en struktur, hvor møderne er fastlagt i kalenderen, mens det for andre fungerer bedre at tage kontakten ad hoc.
- 3 Afstem med den enkelte medarbejder, hvordan og hvor meget I gerne vil være i kontakt. Der kan være stor forskel på, hvordan de enkelte medarbejdere oplever coronakrisen og de muligheder og udfordringer, de arbejder under.
- 4 Skru op for ros og anerkendelse til dine medarbejdere. Dine medarbejdere arbejder under andre betingelser under coronakrisen og kan ekstra brug for at vide, at de gør det godt trods af omstændighederne.
- 5 Husk dine medarbejdere på at holde pauser og røre sig i løbet af arbejdsdagen. I kan sammen eksperimentere med at sætte et æggeur eller alarm til at ringe hver 45. minut og aftale, at I bevæger jer og holder en kort pause, når uret ringer.
- 6 Fortæl dine medarbejdere, at du ikke forventer, at de arbejder uden for normal kontortid. Vær opmærksom og spørg nysgerrigt ind til medarbejdernes trivsel og arbejdsbalance, hvis han eller hun begynder at sende mails sent om aftenen eller i weekenden.
- 7 Arranger noget socialt for dine medarbejdere for at opretholde de sociale relationer. Læg også op til, at medarbejderne selv kan sætte noget i gang i kollegafællesskabet.
- 8 Vær opmærksom på, at medarbejdere, der har været smittet med corona ikke bliver stigmatiseret og ekskluderet fra fællesskabet.