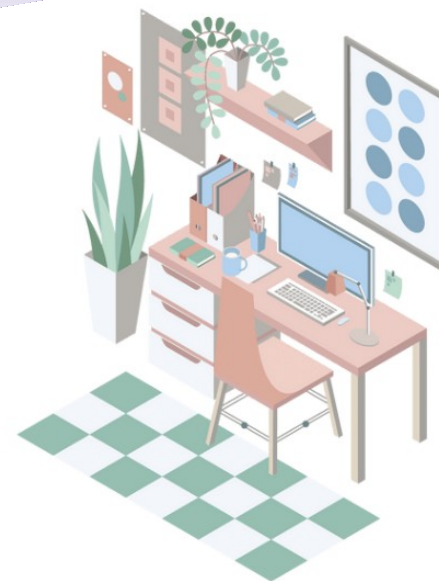


Design af arbejdspladsen for bedre trivsel



Indhold

- **Introduktion**

Definition af arbejdspladsdesign

Vigtigheden af trivsel på arbejdspladsen

- **Hvorfor arbejdspladsdesign er essentielt for trivsel**

- **Sådan designer du en arbejdsplads til trivsel**

Introduktion

- Definition af arbejdspladsdesign
- Vigtigheden af trivsel på arbejdspladsen



Definition af arbejdspladsdesign

Arbejdspladsdesign refererer til den bevidste indretning af fysiske rum i et arbejdsmiljø for at optimere medarbejdernes trivsel og præstation. Det omfatter faktorer som ergonomisk design, naturlige elementer, fleksible rum og sociale interaktioner for at skabe en holistisk og engagerende atmosfære, der øger produktiviteten, kreativiteten og den generelle tilfredshed.



Vigtigheden af trivsel på arbejdspladsen

Trivsel omfatter fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed, hvilket bidrager til medarbejdernes tilfredshed og præstation.

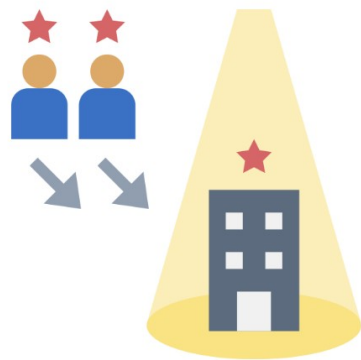


1. Forbedret ydeevne og engagement:

Prioritering af trivsel fører til højere engagement, produktivitet og arbejdsglæde blandt medarbejderne.

2. Sundere arbejdsstyrke, lavere omkostninger:

Trivselsinitiativer reducerer fravær, sundhedsudgifter og fremmer bedre mental sundhed.



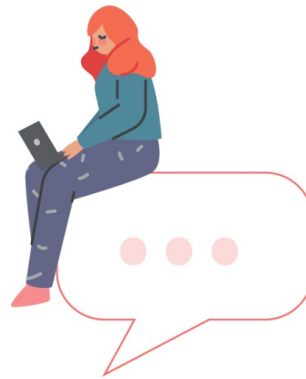
3. Talenttiltrækning og fastholdelse:

At skabe en trivselsfokuseret arbejdsplads tiltrækker toptalenter og fastholder dygtige medarbejdere.

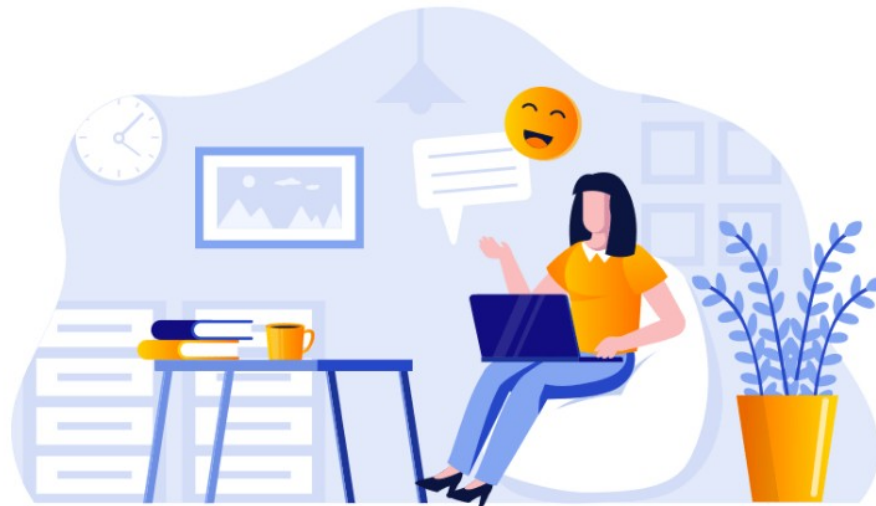
4. Innovation og positivt image:

Velvære driver kreativitet, innovation og fremmer et positivt organisatorisk omdømme.

Hvorfor arbejdspladsdesign for velvære er essentielt



At skabe en velindrettet arbejdsplads, der prioriterer medarbejdernes trivsel, er blevet afgørende. Det har direkte indflydelse på medarbejdertilfredshed, engagement og præstation.



Arbejds miljøets indvirkning på medarbejdernes trivsel:

De fysiske rammer på arbejdspladsen påvirker i høj grad medarbejdernes trivsel. Faktorer som belysning, luftkvalitet, støjniveauer, ergonomiske møbler og adgang til naturen bidrager alle til stressniveauet, humøret og det generelle helbred hos medarbejderne. Et veldesignet arbejdsplads, der prioriterer disse elementer, kan skabe en positiv atmosfære, reducere stress, øge komforten og bidrage til bedre mental og fysisk velvære blandt medarbejderne.



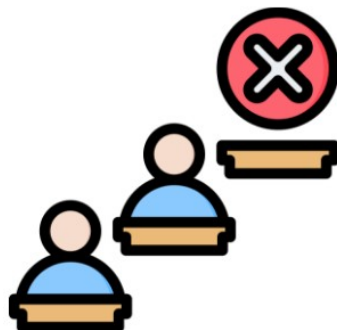
Forbindelse mellem trivsel og medarbejderpræstation

Medarbejdernes trivsel er tæt knyttet til deres præstationer. Når medarbejderne oplever positivt velvære, er der større sandsynlighed for, at de er engagerede, kreative og produktive. En arbejdsplads, der understøtter trivsel, fremmer en følelse af formål og tilfredshed, hvilket fører til øget motivation og engagement. Engagerede og motiverede medarbejdere er mere tilbøjelige til at gå de ekstra skridt, bidrage med innovative ideer og konsekvent levere arbejde af høj kvalitet og derved skabe overordnet organisatorisk succes.



Omkostninger ved dårlig trivsel på arbejdspladsen

Forsømmelse af trivsel fører til højere fravær og fald i omsætning. Utilfredshed og mangel på initiativer øger rekrutteringsomkostningerne. Desuden vil medarbejdere, der oplever dårligt velvære, sandsynligvis være mindre produktive og engagerede, hvilket i sidste ende kan påvirke bundlinjen. Investering i trivselsprogrammer og et befordrende arbejdsmiljø kan mindske disse omkostninger og bidrage til en sundere og mere produktiv arbejdsstyrke.



Sådan designer du en arbejdsplads til trivsel





1. Fremme brugerkontrol og fleksibilitet:

Giv medarbejderne mulighed for at have kontrol over deres arbejdsplads. Giver justerbare møbler, ergonomiske siddepladser og personlige belysningsmuligheder. At tillade individer at tilpasse deres miljø fremmer en følelse af ejerskab og komfort, reducerer stress og øger den generelle tilfredshed.

2. Inkorporer natur og naturlige elementer:

Integrer elementer af naturen i arbejdsområdets design. Adgang til naturligt lys, udsigt over grønne områder og indendørs planter kan forbedre mentalt velvære, forbedre humøret og lindre stress. Biofile designprincipper forbinder medarbejdere med naturen og understøtter deres følelsesmæssige og psykologiske sundhed.

3. Optimer belysningen:

Implementer veldesignet belysning, der efterligner naturlige dagslysmønstre. Korrekt belysning forbedrer ikke kun synlighed, men regulerer også døgnrytmer, hvilket påvirker søvnkvaliteten, energiniveauet og humøret. Inkorporering af døgnbelysningssystemer hjælper med at tilpasse medarbejdernes interne ure med deres arbejdsplaner.

4. Administrer akustiske omgivelser:

Skab et afbalanceret lydbillede, der minimerer støjdistractioner og understøtter koncentrationen. Design forskellige zoner med forskellige akustiske egenskaber for at imødekomme fokuseret arbejde og samarbejdsaktiviteter. Denne tilgang sikrer, at medarbejderne kan arbejde effektivt uden unødvendige forstyrrelser.





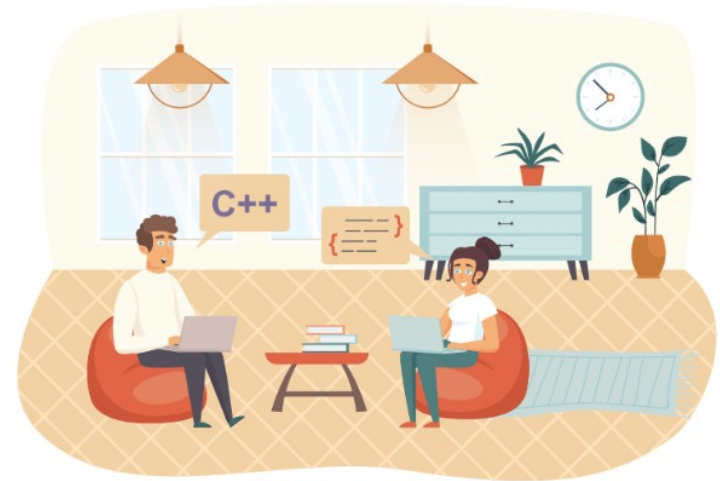
5. Tilskynd til bevægelse og aktive stillinger:

Design arbejdsområdet for at fremme fysisk aktivitet og bevægelse i løbet af dagen.

Tilbyd højdejusterbare skriveborde, stående arbejdsstationer og plads til at strække eller gå. Inkorporering af disse muligheder reducerer stillesiddende adfærd, forbedrer cirkulationen og forhindrer sundhedsproblemer forbundet med langvarig siddende.

6. Prioriter ergonomi og komfort:

Indret arbejdspladsen med ergonomiske møbler, der understøtter korrekt kropsholdning og komfort. Overvej faktorer som stolens design, skrivebordshøjde og tastaturplacering for at minimere risikoen for muskuloskeletale problemer. Komfortable møbler øger medarbejdernes trivsel og forhindrer fysisk belastning.



7. Sørg for indendørs luftkvalitet og sikkerhed:

Brug materialer og finish, der bidrager til en god indendørs luftkvalitet. Implementer effektive ventilationssystemer og luftrensning for at reducere allergener og forurenende stoffer. Et rent og sundt miljø forebygger åndedrætsproblemer og understøtter medarbejdernes generelle sundhed.

8. Dyrk sociale forbindelser og fællesskab:

Design rum, der tilskynder til interaktion og samarbejde mellem medarbejdere.

Inkluder fællesområder, breakout-zoner og delte rum, hvor enkeltpersoner kan forbinde og engagere sig med kolleger. At fremme en følelse af tilhørsforhold og kammeratskab har en positiv indvirkning på trivsel og arbejdsglæde.

Kilder :

1. Haworth. (2015). Arbejdspladsdesign for velvære. Hentet fra: <https://www.haworth.com/research/workplace-design-for-well-being>
2. Alvarsson, J., Wiens, S., & Nilsson, M. (2010). Stressgenvinding under eksponering for naturlyd og miljøstøj. *Noise & Health*, 12(49), 255–263.
3. Berry, L., Mirabito, A., & Baun, W. (2010). Hvad er det hårde afkast på medarbejder-wellness-programmer? *Harvard Business Review*.
4. Gallup. (2014). Healthways Well-Being Index.
5. Menneskelige rum. (2014). Den globale indvirkning af biofilt design på arbejdspladsen.
6. Jahncke, H., & Halin, N. (2012). Ydeevne, træthed og stress i åbne kontorlandskaber: Virkningerne af støj og genopretning på hørehæmmede og normalt hørende personer. *Noise & Health*, 14(60), 260–272.
7. Patel, A., Bernstein, L., Deka, A., Spencer, H., Campbell, P., Gapstur, S., Colditz, G., & Thun, M. (2010). Fritid brugt siddende i forhold til total dødelighed i en potentiel kohorte af amerikanske voksne. *American Journal of Epidemiology*, 172(4), 419-429.
8. O'Neill, M. (2014). Aktiv ergonomi til den nye arbejdsplads. Haworth hvidbog.
9. World Green Business Council. (2014). Sundhed, velvære og produktivitet på kontorer: Det næste kapitel for grøn bygning.
10. Creighton, JL (2014). Medarbejdertrivsel og nye måder at arbejde på.
11. Renders, A. (2015). Hvorfor lykkes et HR-problem. *CorporateKnights.com*.
12. Oseland, N., & Hodsmann, P. (2015). Planlægning af psykoakustik: En psykologisk tilgang til løsning af distraktion af kontorstøj. Saint-Gobain Ecophon forskningsrapport.



Co-funded by
the European Union

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter og design: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Redaktion: Sonja Sammer, Læringsglæde –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu