

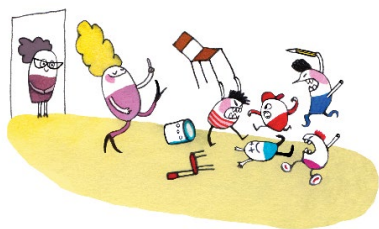
10-FAKTOR – ENKELT FORKLART



Faktor 1. Indre motivasjon – Glede i jobben

Forklaring: Jeg liker jobben og oppgavene mine.

Eksempel: En helsefagarbeider liker å hjelpe eldre og snakke med dem.



Faktor 2. Mestringstro – Tro på seg selv

Forklaring: Jeg tror at jeg klarer jobben min.

Eksempel: En barnehagelærer vet at han kan passe på barna og lære dem nye ting.



Faktor 3. Autonomi – Frihet i jobben

Forklaring: Jeg får jobbe selvstendig og ta egne valg.

Eksempel: En vernepleier kan selv bestemme hvordan hun best hjelper en bruker.



Faktor 4. Bruk av kompetanse – Bruke det man er god på

Forklaring: Jeg får oppgaver som passer til det jeg kan.

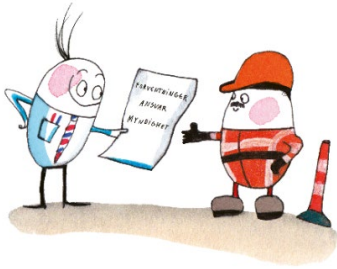
Eksempel: En miljøarbeider som kan mye om psykisk helse, får jobbe med personer som trenger denne kunnskapen.



Faktor 5. Mestringsorientert ledelse – En sjef som hjelper deg å bli bedre

Forklaring: Sjefen min gir meg støtte og tilbakemeldinger.

Eksempel: En sjef i hjemmetjenesten forklarer nye ansatte hva de skal gjøre og gir dem mer ansvar når de er klare for det.



Faktor 6. Rolleklarhet – Vite hva jobben er

Forklaring: Jeg forstår hva jeg skal gjøre på jobb.

Eksempel: En ny fagarbeider får en liste over oppgavene sine og hva som er viktigst i jobben.



Faktor 7. Relevant kompetanseutvikling – Lære noe nytt som passer jobben

Forklaring: Jeg får mulighet til å lære ting som gjør jobben lettere.

Eksempel: En helsefagarbeider får kurs i hvordan han best hjelper personer med demens.



Faktor 8. Fleksibilitetsvilje – Være åpen for endringer

Forklaring: Jeg kan tilpasse meg nye måter å jobbe på.

Eksempel: En barnehagelærer endrer planene sine når en kollega er syk, slik at barna får en god dag.



Faktor 9. Mestringsklima – Samarbeid og støtte fra kollegaer

Forklaring: På jobben vår hjelper vi hverandre og jobber godt sammen.

Eksempel: På et sykehjem deler ansatte erfaringer og hjelper hverandre med å finne gode løsninger.



Faktor 10. Prososial motivasjon – Ønske om å hjelpe andre

Forklaring: Jeg liker å gjøre noe bra for andre mennesker.

Eksempel: En vernepleier liker å hjelpe personer med funksjonsnedsettelse med å ha det bra i hverdagen.