

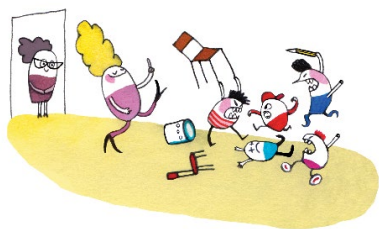
10-FAKTOR – ENKELT FORKLART



Faktor 1. Indre motivasjon – Glede i jobben

Forklaring: Eg liker jobben og oppgåvene mine.

Døme: Ein helsefagarbeidar liker å hjelpe eldre og snakke med dei.



Faktor 2. Meistringstru – Tro på seg sjølv

Forklaring: Eg trur at eg klarer jobben min.

Døme: Ein barnehagelærer veit at han kan passe på barna og lære dei nye ting.



Faktor 3. Autonomi – Fridom i jobben

Forklaring: Eg får jobbe sjølvstendig og ta egne val.

Døme: Ein vernepleiar kan sjølv bestemme korleis ho best hjelper ein brukar.



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

Forklaring: Eg får oppgåver som passar til det eg kan.

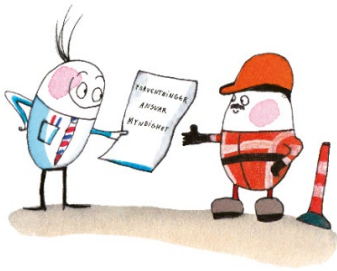
Døme: Ein miljøarbeidar som kan mykje om psykisk helse, får jobbe med personar som treng denne kunnskapen.



Faktor 5. Meistringorientert leiing – Ein sjef som hjelper deg å bli betre

Forklaring: Sjefen min gir meg støtte og tilbakemeldingar.

Døme: Ein sjef i heimetenesta forklarar nye tilsette kva dei skal gjere og gir dei meir ansvar når dei er klare for det.



Faktor 6. Rolleklarheit – Vite kva jobben er

Forklaring: Eg forstår kva eg skal gjere på jobb.

Døme: Ein ny fagarbeidar får ei liste over oppgåvene sine og kva som er viktigast i jobben.



Faktor 7. Relevant kompetanseutvikling – Lære noko nytt som passar jobben

Forklaring: Eg får høve til å lære ting som gjer jobben lettare.

Døme: Ein helsefagarbeidar får kurs i korleis han best hjelper personar med demens.



Faktor 8. Fleksibilitetsvilje – Være open for endringar

Forklaring: Eg kan tilpasse meg nye måtar å jobbe på.

Døme: Ein barnehagelærer endrar planane sine når ein kollega er sjuk, slik at barna får ein god dag.



Faktor 9. Meistringsklima – Samarbeid og støtte frå kollegaer

Forklaring: På jobben vår hjelper vi kvarandre og jobbar godt saman.

Døme: På ein sjukeheim deler tilsette erfaringar og hjelper kvarandre med å finne gode løysingar.



Faktor 10. Prososial motivasjon – Ønske om å hjelpe andre

Forklaring: Eg liker å gjere noko bra for andre menneske.

Døme: Ein vernepleiar liker å hjelpe personar med funksjonsnedsetjingar med å ha det bra i kvardagen.