



Tökum höndum saman og eflum heilbrigða vinnustaðamenningu

Hagnýt ráð til að efla traust á vinnustað



Traust er undirstaða heilbrigðrar vinnustaðamenningar og árangurs vinnustaða. Þegar traust ríkir þá líður starfsfólki vel, það upplifir öryggi og leggur sig fram. Traust hefur einnig jákvæð áhrif á framleiðni og starfsánægju og dregur úr líkum á streitu og kulnun á vinnustöðum (*Heimild “The Neuroscience of Trust” by Paul J. Zak, Harvard Business Review, Jan/Feb 2017*).

Hér að neðan eru nokkur góð ráð sem byggð eru á [efni frá ástralska vinnueftirlitinu](#) um hvernig er hægt að efla traust á vinnustað:

1. Veittu starfsfólki athygli og viðurkenndu styrkleika þess



- Veittu því athygli þegar starfsfólk hefur náð árangri eða settu marki og gefðu starfsfólki persónulega endurgjöf. Segðu því hvað það er sem þú ert að hrósa fyrir.
- Hrósaðu reglulega fyrir framfarir og áfangasigra þannig að starfsfólkið viti að þú takir eftir störfum þess.
- Þegar við á, hrósaðu starfsfólki í viðurvist annarra til að hafa jákvæð og hvetjandi áhrif innan vinnustaðarins.

2. Settu skýr markmið, kröfur og væntingar



- Tryggðu að starfsfólk takist á við verkefni sem eru krefjandi en við hæfi hvers og eins.
- Gefðu því tækifæri til að nýta styrkleika sína.
- Skapaðu skýra sýn á markmið vinnustaðarins og hvernig vinnuframlag starfsfólks hefur áhrif á þau.
- Talaðu skýrt um þær kröfur og væntingar sem eru gerðar til starfsfólks til að það viti til hvers er ætlast af því, til dæmis varðandi samskipti og hegðun. Mikilvægt er að stjórnendur gangi á undan með góðu fordæmi.

3. Veittu starfsfólki stuðning og tækifæri til að hafa áhrif á störf sín

- Tryggðu að starfsfólk fái fullnægjandi stuðning til að sinna verkefnum sínum, bæði áþreifanlegan og tilfinningalegan. Áþreifanlegur stuðningur felur til dæmis í sér tölvu og tæknibúnað en tilfinningalegur stuðningur að veita starfsfólki athygli með virkri hlustun og endurgjöf.
- Gættu þess að hlutverk og verkferlar séu skýrir þannig að starfsfólk sé upplýst um ábyrgð sína í starfi.
- Gefðu starfsfólki tækifæri og svigrúm til að sinna verkefnum sínum með því að nota styrkleika sína og skipuleggja verklag á þann hátt sem hentar því best eftir því sem hægt er.
- Mundu að þegar hlutverk og verkferlar eru skýrir getur sjálfræði og sjálfstæði í starfi stuðlað að skapandi hugsun, þróun eða nýsköpun. Þá fær starfsfólk tækifæri til að koma að verkefnum á eigin forsendum og nýta til þess ólík viðhorf, hugmyndir og lausnir.



4. Stuðlaðu að opnum og heiðarlegum samskiptum

- Stuðlaðu að góðri upplýsingamiðlun innan vinnustaðarins og gefðu starfsfólki innsýn inn í stöðu mála.
- Gefðu starfsfólki tækifæri til að taka þátt og hafa áhrif á ákvarðanir með því að bera mál undir það áður en ákvörðun er tekin þegar því verður við komið.
- Stuðlaðu að gagnsæri og faglegri ákvarðanatöku.
- Mundu að þegar stjórnendur leita eftir áliti eða skoðunum starfsfólks og taka tillit til þeirra við ákvarðanatöku getur það aukið sálfélagslegt öryggi.



5. Auktu tengsl við starfsfólk með því að sýna því einlægan áhuga

- Sýndu starfsfólki umhyggju og áhuga og sendu skilaboð um að öryggi og vellíðan þess skipti máli.
- Hjálpaðu starfsfólki að kynnast betur. Hópefli, félagsleg samvera og viðburðir utan vinnu eru dæmi um leiðir sem hægt er að nýta til að efla félagsleg tengsl.
- Mundu að stjórnendur sem forgangsraða því að efla tengsl við og meðal samstarfsfólks geta haft jákvæð áhrif á árangur.



6. Hvettu til og stuðlaðu að því að starfsfólk geti haldið áfram að læra



- Skapaðu tækifæri fyrir starfsfólk til að halda áfram að læra og þroskast því það hefur jákvæð áhrif á vellíðan og árangur þess í starfi.
- Ræddu reglulega um jafnvægi vinnu og einkalífs

7. Sýndu auðmýkt í samskiptum og áreiðanleika sem leiðtogi



- Viðurkenndu mistök og sýndu auðmýkt þegar vantar upplýsingar eða þekkingu um mál sem eru til umræðu. Leitaðu til starfsfólks eftir þeirra innleggi og aðstoð til að skýra málið. Mikilvægt er að leiðtoginn sé heiðarlegur í samskiptum og samkvæmur sjálfum sér.
- Líklegra er að starfsfólk virði stjórnendur og leiðtoga sem sýna auðmýkt, viðurkenna mistök og sýna aðrar mannlegar hliðar.

Nóvember 2023.