

# DIT ARBEJDSLIV



**Arbejds miljøets betydning**

---



Hvad er et godt arbejdsmiljø for dig? – fx en situation, hvor det var fedt at være på arbejde.



Et godt arbejdsmiljø handler bl.a. om sikkerhed tunge løft og indeklima – men lige så meget om god trivsel samarbejde og omgangstone.



Tag en snak med kollegerne om, hvad godt arbejdsmiljø er for dem og bliv klogere på, om I lægger vægt på det samme. Hvordan får I mere af det gode?

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Forbedringer i arbejdsmiljøet**

---



Hvilke forandringer kunne gøre dit arbejdsmiljø bedre? Og hvordan kan du selv bidrage?



Små ændringer, som fx bedre oprydning, kan gøre en stor forskel i hverdagen.



Lav en liste over 1-3 små ændringer, som kunne forbedre dit arbejdsmiljø, og tal med kollegerne om, hvordan I kommer videre i den rigtige retning.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Sikkerhed på arbejdspladsen**

---



Hvordan er sikkerheden på din arbejdsplads? Er du tryk ved at udføre dine arbejdsopgaver? Og er der styr på instruktion, sikkerhedsudstyr og brug af tekniske hjælpemidler?



Vær OBS på, at sikkerhed både afhænger af fysiske forhold som faldrisiko eller manglende afskærmning, og af hvorvidt arbejdsopgaven er planlagt, så eventuelle belastninger reduceres.



Gennemgå dit sikkerhedsudstyr og de maskiner, du er i nærheden af. Hvis noget ikke er i orden, så gå til din arbejdsmiljørepræsentant eller din leder.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Travlhed**

---



Hvordan håndterer I travlhed på arbejdet? Hvad gør du, hvis en kollega ser presset ud? Hvad gør du, hvis du selv er presset?



Vidste du, at kolleger der trækker sig fra fællesskabet eller bliver irritable og vrede kan være på vej til at få stress? Hvis du oplever, at en kollega ændrer adfærd, er det vigtigt enten selv at tale med vedkommende eller fortælle det til din arbejdsmiljørepræsentant.



Lav fx makkerpar der holder ekstra øje med hinanden i travle perioder. Eller gå til din arbejdsmiljørepræsentant eller din leder, hvis det rigtig brænder på.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Støtte fra kolleger**

---



Hvordan støtter du og dine kolleger hinanden i dagligdagen? Giv et eksempel på, hvor du engang fik eller gav støtte.



Støtte kan være alt fra at hjælpe med opgaver til at spørge en kollega om, hvordan det går.



Tag en snak med kollegerne om, hvordan du er en god kollega, og hvordan andre er en god kollega for dig? Tilbyd din hjælp til en kollega, der måske har brug for det i dag.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Starten på læretiden**

---



Hvordan blev du modtaget, da du startede som lærling? Hvad var det bedste ved din opstart?



En god start indebærer en klar læreplan og varm velkomst fra kolleger.



Skriv tre ting ned, som kan hjælpe nye lærlinge med at få en god start, og del dem med dine kolleger. Vær den, der tager initiativet til at snakke med nye lærlinge, når de starter.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Udvikling**

---



Hvad kan du bedst lide ved din arbejdsdag? Hvordan lærer du bedst?



Når vi taler om lærlinges udvikling, kan det både handle om praktiske skills/ faglig læring og personlige mål. Der er mange måder at lære på, men man er oftest bedst til det, man synes er sjoves, så det kan være en god ide at starte der.



Snak med dine kolleger om, hvordan du lærer bedst. Har du fx brug for at se det gjort eller prøve det selv, eller har du brug for at prøve dig frem alene.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Lærlingeansvarlig**

---



Er der en lærlingeansvarlig på virksomheden? Hvordan har forskellige kolleger hjulpet dig?



Som virksomhed er det vigtigt at have en lærlingeansvarlig, der kan give vejledning, dele faglig viden og være med til at motivere og udvikle lærlingen. En god lærlingeansvarlig kan i sidste ende betyde, at lærlingen gennemfører sin uddannelse.



Find ud af, om der er en lærlingeansvarlig på virksomheden, eller hjælp med til, at der er en, der bliver det. Måske har I en tillidsrepræsentant, der kan hjælpe.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Mål og ambitioner**

---



Hvilke mål har du for din lærlingetid?  
Hvad kan du gøre for at nå dine mål?



Dine mål skal være tydelige og opnåelige. Det kan være en fordel at dele dine mål med kolleger. Husk at fejre når du når i mål.



Skriv 3 mål for din lærlingetid ned, og del dem evt. med en eller flere af dine kolleger. Sammen kan I lave en plan for, hvordan du opnår dine mål.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Feedback og hjælp**

---



Hvordan vil du helst have feedback på dit arbejde? Ved dine kolleger, hvordan du foretrækker det?



Vi er ikke ens, når det kommer til feedback. Nogle vil gerne rettes direkte, mens andre foretrækker selv at finde en fejl, de har lavet. Nogle ønsker det vist, mens andre ønsker det fortalt osv.



Bed en kollega om konstruktiv feedback på en nylig opgave, du har udført. Fortæl, hvordan du ønsker at få feedbacken.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Omgangstone og humor**

---



Hvad synes du om omgangstonen på din arbejdsplads? Hvordan påvirker den din trivsel?



Over halvdelen af Dansk Metals medlemmer mener, at omgangstonen er det vigtigste for deres arbejdsglæde, og det er derfor vigtigt at have fokus på, om alle trives i måden, der bliver talt på.



Hvis tonen er ubehagelig, er det ikke dit ansvar at ændre den alene. Tal med din tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant, eller husk, at du altid kan kontakte din lokalafdeling af Dansk Metal, hvis du ikke trives.

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



## Håndtering af konflikter

---



Hvordan håndterer du konflikter på arbejdspladsen? Hvordan håndterer dine kolleger konflikter? Taler I ordentligt til hinanden, selvom I er uenige?



Vi håndterer konflikter forskelligt. Nogle vil helst tale om det med det samme, andre vil hellere sove på det først. Det er vigtigt at være åben om, hvordan man selv bedst håndterer konflikter – og have respekt for, at andre måske reagerer anderledes.



Tænk på en konflikt eller uenighed, du har haft for nylig (den behøver ikke at være stor). Hvordan blev den løst, og hvad kunne du og den anden have gjort anderledes for at løse den endnu bedre?

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



**Samarbejde og kommunikation**

---



Hvad synes du om samarbejdet med dine kolleger? Kan du beskrive en situation, hvor jeres samarbejde gjorde en positiv/negativ forskel?



Godt samarbejde kræver åben dialog og respekt. Jo mere åben og tydelig kommunikation, jo færre misforståelser opstår.



Tænk på et eksempel, hvor du er tilfreds med samarbejdet. Har du gjort noget særligt i den situation, som du kan bringe videre til andre samarbejdssituationer?

# DIT ARBEJDSLIV



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



DANSK  
METAL

DANSK  
METAL



DANSK  
METAL



## Respekt

---



Hvordan viser du respekt over for dine kolleger? Hvornår føler du dig respekteret?



Respekt kan vises gennem små handlinger og ved ikke at overskride hinandens grænser. Det er derfor en god ide at snakke om, hvor vores grænser går.



Tag en snak med dine kolleger om, hvad respekt er for dig. Hvis dine grænser bliver overskredet, kan du tage fat i dine tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant eller kontakte din lokalafdeling af Dansk Metal.

# DIT ARBEJDSLIV



**Fællesskabet**

---



Er du en del af fællesskabet på arbejdspladsen? Hvordan sørger I som kolleger for, at alle er med i fællesskabet?



At have et godt fællesskab på arbejdspladsen er ikke ensbetydende med, at alle skal være bedste venner. Men det betyder, at der skal være plads til alle, og at ingen skal være kede af at gå på arbejde.



Som lærling kan du bidrage med nye idéer. Har du forslag til, hvordan I kan styrke fællesskabet?