

## Körschema för OSA-utbildningen

Här finns stöd för dig som ska planera och genomföra Suntarbetslivs OSA-utbildning. Du hittar en översikt över hela utbildningen samt ett körschema för alla delar med förslag på tid, upplägg och saker att tänka på.

Det är en fördel att koppla utbildningen till ert eget arbetsmiljöarbete, som exempelvis aktuell Arbetsmiljöpolicy. Tips på vad som kan lyftas fram finns under respektive del. Tidsangivelserna är ungefärliga och den totala tiden påverkas om innehållet anpassas genom att något tas bort eller läggs till.

Utbildningen varvar teori och praktik med dialog och utgår från ett lärande som kan knytas till arbetsplatsen. Tänk på att parkera viktiga frågor som inte hinns med så att ni kan fånga upp dem vid ett senare tillfälle eller på annat sätt.

### BÖRJA MED ATT SÄTTA RAMARNA FÖR DAGEN

- När ska ni börja, sluta och ta paus?
- Vad är viktigt att prioritera?
- Vilka frågor är mest angelägna att hinna med att föra dialog kring?
- Planera så att tiden används på ett sätt som möter era behov.
- Är det första gången gruppen träffas? Gör en presentationsrunda.

#### HÅLL UTKIK EFTER...



På några ställen i utbildningen finns fördjupningssidor bakom knappen med glödlampa. Här finns mer kunskap i ämnet. Skriv gärna ut sidorna som underlag för dialog eller som en del av talarmanuset för dig som utbildningsledare.



När det är dags för deltagarna att vara aktiva och föra dialog med varandra visas den här illustrationen.

#### Krav och resurser

Under flikarna döljer sig mer innehållstexter eller aktiviteter. Den första fliken är alltid utfälld.



Här lyssnar gruppen tillsammans på ett poddavsnitt. Ibland sker reflektionen enskilt och ibland i grupp.

## Översikt av innehållet

### **Del 1** **Introduktion till OSA**

Det här är OSA

FILM: Om OSA

Så hänger OSA och SAM ihop

OSA och friskfaktorer

DIALOG: Hitta era friskfaktorer

Mål för OSA

### **Del 2** **Roller och ansvar**

Vem gör vad och vems är ansvaret?

Chefer behöver rätt förutsättningar

Tillbud inom OSA

DIALOG: Hur hanterar ni tillbud?

### **Del 3** **Arbetsbelastning**

Det handlar om balans

Arbetsbelastningens tre delar

FILM: Om krav och resurser

DIALOG: Håller ni koll på balansen?

Förebygg ohälsosam arbetsbelastning

PODD: Återhämtningens betydelse för hälsan

### **Del 4** **Kränkande särbehandling**

Att jobba med OSA förebygger kränkningar

Definition av kränkande särbehandling

PODD: Skillnaden mellan begreppen

ÖVNING: Rått men hjärtligt, eller?

PODD: Betydelsen av ordning och reda

DIALOG: Hur förebygger ni?

Att jobba förebyggande

PODD: Vad ska arbetsgivaren göra?

Att utreda kränkande särbehandling

### **Del 5** **Arbetstidens förläggning**

Arbetstidens förläggning påverkar oss

ÖVNING: Hur förlägger ni arbetstider?

Tips vid förläggning av arbetstider

PODD: Återhämtning och koll på tiden

DIALOG: Hur återhämtar ni er?

### **Del 6** **Avslut**

FILM: Så jobbar andra med OSA

ÖVNING: Vad är ditt nästa steg?

Bra jobbat!

UTVÄRDERING: Hjälp oss att bli bättre!

Arbeta med OSA i vardagen

## Välkommen till OSA-utbildningen



Ca 5 minuter

### SAMMANFATTNING

OSA-utbildningen inleds genom att presentera en snabböversikt över vad utbildningen ger deltagarna och en innehållsförteckning över utbildningens olika huvuddelar.

Rubrik	Min	Stöd för planering
Inledning	3	Hälsa alla välkomna och sätt ramarna för dagen.
Det här får du med utbildningen	1	Läs upp vad deltagarna får med sig när utbildningen är klar.
Innehåll	1	Visa vilka delar utbildningen innehåller.

## Del 1. Introduktion till OSA



Ca 30 minuter

### SAMMANFATTNING

Ämnet organisatorisk och social arbetsmiljö introduceras kort med definition av begreppen och med en film.

Introduktionen tar också upp kopplingen mellan systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM) och OSA samt värdet av att utgå från friskfaktorer. Introduktionen handlar även om vikten av att formulera tydliga mål.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

- Arbetsmiljöpolicy
- Befintliga mål för organisatorisk och social arbetsmiljö

Rubriker	Min	Stöd för planering
Det här är OSA	1	Introducera begreppet OSA. Berätta vad OSA står för.
FILM: Om OSA	4	Titta på filmen. Filmen är en inledning på utbildningen och beskriver OSA och SAM på ett övergripande plan.
Så hänger OSA och SAM ihop	2	Visa på hur SAM hänger ihop med OSA. Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM, är grunden för allt arbetsmiljöarbete, inklusive OSA. SAM handlar om HUR man ska jobba, och OSA handlar om VAD man ska jobba med.
OSA och friskfaktorer	3	Skapa medvetenhet om vad som bidrar till friska och effektiva arbetsplatser. Många av friskfaktorerna hänger starkt ihop med den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.
DIALOG: Hitta era friskfaktorer	15	Låt deltagarna sitta i mindre grupper och prata om vilka friskfaktorer de skulle vilja stärka på sin arbetsplats.
Mål för OSA	5	Tydliggör att målen ofta behöver konkretiseras och brytas ner på arbetsplatsnivå, eftersom mål för OSA i regel sätts centralt och finns i en Arbetsmiljöpolicy.  Om tid finns, gå igenom målen för OSA och prata kort om hur de kan brytas ner till mål och aktiviteter på arbetsplatsnivå.  Bakom glödlampan finns bland annat exempel på mål för OSA.



## Del 2. Roller och ansvar



Ca 20 minuter



### SAMMANFATTNING

Här får deltagarna veta mer om arbetsgivarens, chefens, skyddsombudets och medarbetarnas roller, uppgifter och ansvar inom den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Det handlar också om att chefer behöver rätt förutsättningar för att kunna ta sitt arbetsmiljöansvar.

Att rapportera tillbud inom OSA är kanske något man inte tänker på. Här ges möjligheten att stanna upp och prata mer om vad det innebär och hur det är kopplat till roller och ansvar.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

System och rutiner för avvikelshantering

Rubriker	Min	Stöd för planering
Vem gör vad och vems är ansvaret	5	Introducera del 2 Roller och ansvar.  Bakom glödlampan finns exempel på arbetsgivarens, chefens, skyddsombudets och arbetstagarens roller, uppgifter och ansvar inom arbetsmiljöarbetet generellt men också OSA specifikt. Finns det tid kan ni prata om de olika rollernas del i samverkanssystemet. 
Chefer behöver rätt förutsättningar	2	Tydliggör de förutsättningar chefer behöver för att kunna ta sitt ansvar.
Tillbud inom OSA	3	Berätta om exempel på tillbud inom OSA  Bakom glödlampan gömmer sig mer fakta om tillbud. Bland annat vad en tillbudsanmälan ska innehålla. 
DIALOG: Hur hanterar ni tillbud?	10	Låt deltagarna sitta i mindre grupper och prata om vad ett tillbud inom OSA kan handla om.

## Del 3. Arbetsbelastning



Ca 35 minuter

### SAMMANFATTNING

Här handlar det framför allt om hur man förebygger ohälsosam arbetsbelastning. Deltagarna får bekanta sig med arbetsbelastningens tre delar; krav och resurser i balans, tydligt arbetsinnehåll och vikten av återhämtning.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

- Resultat från medarbetarundersökning som rör arbetsbelastning

Rubriker	Min	Stöd för planering
Det handlar om balans	2	Introducera Del 3 Arbetsbelastning.
Arbetsbelastningens tre delar	5	Under respektive rubrik/flik gömmer sig text. Den första fliken är redan utfälld.
FILM: Om krav och resurser	3	Titta på filmen. I nästa steg reflekterar ni utifrån filmen.
DIALOG: Håller ni koll på balansen?	15	Låt deltagarna sitta i mindre grupper och prata om hur man kan hålla koll på balansen mellan krav och resurser i arbetet.
Förebygg ohälsosam arbetsbelastning	5	Under respektive rubrik/flik gömmer sig text. Den första fliken är redan utfälld.
PODD: Återhämtningens betydelse för hälsan	5	Lyssna på poddavsnittet med Göran Kecklund om Arbetsbelastning och återhämtningens betydelse.  För ett mer aktivt lyssnande; be alla att fundera över vad som får dem att varva ner. Om tid finns; låt deltagarna kort berätta vad återhämtning är för dem.



**Apropå återhämtning  
– kanske är det dags för en fika?**

## Del 4. Kränkande särbehandling



Ca 60 minuter

### SAMMANFATTNING

Här handlar det om vad kränkande särbehandling är, men också skillnaden mellan diskriminering och kränkande särbehandling. Vad är vad? Kränkande särbehandling hänger ofta ihop med brister i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Att förstå sambanden däremellan är viktigt för att kunna påverka och förändra.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

- Arbetsmiljöpolicy - om kränkande särbehandling

Rubriker	Min	Stöd för planering
Att jobba med OSA förebygger kränkningar	2	Introducera Del 4 genom att berätta om sambanden mellan kränkande särbehandling och brister i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.
Definition av kränkande särbehandling	3	Gå igenom definitionen på kränkande särbehandling och exempel på vad det kan vara.
PODD: Skillnaden mellan begreppen	5	Det kan vara svårt att skilja på kränkande särbehandling, mobbning, trakasserier och diskriminering.  Lyssna på poddavsnittet med Stefan Blomberg som reder i begreppen.  Bakom glödlampan gömmer sig mer fakta om skillnaderna mellan de olika begreppen.
ÖVNING: Rätt men hjärtligt, eller?	20	En värderingsövning om jargong och beteenden på en arbetsplats.  Använd gärna rummets fyra hörn för att representera de olika svarsalternativen 1 – 4. Då får alla en naturlig bensträckare. Men det går även att sitta kvar och arbeta i bikipor eller mindre grupper.  forts. nästa sida

Rubriker	Min	Stöd för planering
		<p>forts.</p> <p><b>Flik 1 - Titta på filmen</b></p> <p><b>Flik 2 - Ta ställning</b> Använd rummets fyra hörn för att ta ställning till svarsalternativen genom att placera er i det hörn som passar bäst. Börja med att bestämma och berätta vilket hörn som står för vilket alternativ.</p> <p><b>Flik 3 - Reflektera</b> Låt deltagare i varje hörn berätta hur de tänkte och varför de valt sitt alternativ.</p> <p>Det är självklart fritt att diskutera någon av de andra rollernas beteenden också, eller istället för Roberto.</p>
PODD: Betydelsen av ordning och reda	5	<p>Lyssna på poddavsnittet med Stefan Blomberg om vad man ska tänka på för att förebygga kränkande särbehandling på arbetsplatsen.</p> <p>Dialogen kommer i nästa steg.</p>
DIALOG: Hur förebygger ni?	15	Låt deltagarna sitta i mindre grupper och prata om hur de arbetar för att minska risken för kränkande särbehandling på arbetsplatsen.
Att jobba förebyggande	2	Gå igenom exemplen på hur man kan arbeta för att förebygga kränkande särbehandling.
PODD: Vad ska arbetsgivaren göra?	3	<p>Lyssna på poddavsnittet med Stefan Blomberg om vad man ska göra om det finns signaler på kränkande särbehandling på arbetsplatsen.</p> <p>För ett mer aktivt lyssnande: Be alla att fundera över om de känner till rutinerna på arbetsplatsen.</p> <p>Berätta gärna var deltagarna hittar era rutiner och uppmana dem att sprida informationen på arbetsplatsen.</p>
Att utreda kränkande särbehandling	5	Gå igenom punkterna om vad som är bra att tänka på om det finns misstankar om att kränkande särbehandling finns på arbetsplatsen.



## Del 5. Arbetstidens förläggning




Ca 40 minuter

### SAMMANFATTNING

Arbetstidens förläggning handlar om när på dygnet arbetet utförs och hur möjligheterna till återhämtning ser ut under och mellan arbetspassen, till exempel vid natt- och skiftarbete, oregelbunden arbetstid, delade pass och flexibla och gränslösa arbetstider.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

- Riktlinjer schemaläggning
- Tillgänglighetspolicy

Rubriker	Min	Stöd för planering
Arbetstidens förläggning påverkar oss	3	Introducera Del 5 Arbetstidens förläggning. Bakom glödlampan gömmer sig mer fakta om arbetstidens förläggning. 
ÖVNING: Hur förlägger ni arbetstider?	15	Här finns tre valbara aktiviteter på 15 minuter vardera. <b>Flik 1. Schemaläggning:</b> Film med reflektionsfrågor. <b>Flik 2. Skift- och nattarbete:</b> Film med reflektionsfrågor. <b>Flik 3. Gränslöst arbete:</b> Poddavsnitt med reflektionsfrågor. Välj den aktivitet som passar er verksamhet bäst. Om tid finns kan ni välja flera.
Tips vid förläggning av arbetstider	4	Gå igenom vad som är bra att tänka på vid förläggning av arbetstider.
PODD: Återhämtning och koll på tiden	3	Lyssna på poddavsnittet med Göran Kecklund om fördelar och nackdelar med gränslösa och flexibla arbetstider. Dialogen kommer i nästa steg.
DIALOG: Hur återhämtar ni er?	15	Låt deltagarna prata i mindre grupper om vad man kan göra för att alla på arbetsplatsen ska få den återhämtning de behöver. Tänk gärna utifrån både ett individ-, grupp- och organisationsperspektiv.

## Del 6. Avslutning



Ca 35 minuter

### SAMMANFATTNING

OSA-utbildningen avslutas med att titta på filmen Så jobbar vi med OSA, ett exempel på hur andra har arbetat med OSA i vardagen. Filmen syftar till att visa vad arbetet med OSA-frågor kan ge för positiva effekter och genom det inspirera deltagarna att själva börja jobba med OSA.

### KOPPLA TILL ERT ARBETSMILJÖARBETE

- Organisationens satsningar och policybeslut som berör OSA
- Organisationens förväntningar/prioriteringar vad gäller OSA

Rubriker	Min	Stöd för planering
FILM: Så jobbar andra med OSA	5	Titta på filmen och inspireras av hur andra har gjort.
ÖVNING: Vad är ditt nästa steg?	15	Låt deltagarna reflektera över vad de vill jobba vidare med på sin arbetsplats. Låt dem dela sina idéer med varandra. Rekommendera att deltagarna dokumenterar sina tankar och idéer.
Bra jobbat!	5	Summera utbildningen och ge utrymme för att fånga upp eventuella frågor.
UTVÄRDERING: Hjälp oss att bli bättre!	5	OSA-utbildningen kan alltid utvecklas, därför är det önskvärt om både deltagare och utbildningsledare fyller i Suntarbetslivs utvärdering.  Gör så här: <b>Alt 1:</b> Be deltagarna att använda sina telefoner och fylla i utvärderingen på plats. <b>Alt 2:</b> Använd förslaget till uppföljande mejl där en länk till utvärderingen ingår. Finns att ladda ner på sidan "Planera".
Arbeta med OSA i vardagen	5	Avrunda utbildningsdagen genom att visa sidan "Efter utbildningsdagen" och de tips på verktyg som finns för att jobba med OSA på den egna arbetsplatsen.  Dela ut diplom till deltagarna eller berätta att dessa skickas senare.

BRA JOBBAT UTBILDNINGSLEDARNA!

