

## Några sätt att främja det sociala kapitalet på arbetsplatsen:

### Medarbetaren

- Utveckla ditt eget kunnande och se till att du klarar av dina grundläggande arbetsuppgifter. Kom ihåg att du alltid kan be om hjälp om något känns utmanande. Sträva också efter att vid behov aktivt hjälpa andra.
- Även om artiga gester kan låta som en självklarhet är det lätt att glömma dem i den stressiga vardagen. Kom ihåg att hälsa på och tacka dina arbetskamrater. Säg vid behov också förlåt.
- Ge både sporrande och konstruktiv respons. Kom ihåg att du också kan be andra ge dig respons, om de glömt göra det. Genom att ge och få respons blir det färre missförstånd och kommunikationen mellan de anställda blir öppnare.
- Samarbeta med dina arbetskamrater och din chef. Samarbetet bidrar till tilliten och samhörighetskänslan. Samarbetet kan också bidra till att det skapas gemensamma normer och rutiner.

### Chef / Förman

- Försök vara rättvis vid planering av arbetsarrangemang.
- Engagera de anställda i beslutsfattandet och försök göra beslutsprocesserna transparenta.
- Bidra med ditt eget exempel till att de anställda håller fast vid etiska värden i sitt arbete.
- Ge dina medarbetare både positiv och konstruktiv respons.
- Lyssna och erbjud stöd. Var intresserad av hur dina medarbetare mår. Grip in om du ser tecken på överbelastning.
- Se till att det på arbetsplatsen råder en positiv atmosfär.
- Inspirera och sporra. Erbjud de anställda möjligheter att tänka kreativt och utveckla sitt arbete.

*Text: Johanna Lilja, Tammerfors universitet.*