

Förutsättningar för ett fungerande arbete - skattningsformulär

Namn: _____

Datum: _____

I de frågor som har en linje mellan två alternativ svarar du genom att sätta ett kryss på linjen. Mittemellan betyder då att påståendena väger lika tungt för dig. Ett kryss i ena änden betyder att du helt föredrar eller känner igen dig i detta alternativ före det andra. **Det är viktigt att du läser båda påståendena innan du svarar** - de är inte alltid varandras motsatser

Hur ska ett arbete vara organiserat för att fungera så bra som möjligt för dig?

Mina bästa arbetstider

1	Fasta arbetstider: ett schema som anger när jag börjar och slutar	_____	Flexitid: fasta ramar jag kan variera arbetstiden inom
2	Jag vill helst ha samma arbetstider varje dag	_____	Jag föredrar olika antal timmar/dag enligt ett schema
3	Det är bäst att enbart arbeta på vardagar	_____	Gärna kvällar och helger med längre ledigheter emellanåt
4	Jag fördrar att arbeta	morgon dag kväll natt skift	(markera det arbetspass du föredrar)
5	Jag arbetar helst	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	timmar per dag (markera antal timmar)
6	Jag arbetar helst	1 2 3 4 5 6 7	dagar per vecka (markera antal dagar)
7	Jag vill helst ha arbetet på gång- eller cykelavstånd hemifrån	_____	Det är OK att mitt arbete ligger på buss-, tåg- eller bilavstånd

Hur mina arbetsuppgifter bäst organiseras för att jag ska kunna göra ett bra jobb

8	Jag arbetar helst praktiskt	_____	Jag arbetar helst med mer teoretiska uppgifter
9	Det är viktigt att vara fysiskt rörlig på arbetet	_____	Jag har inget emot att sitta still i mitt arbete
10	Jag arbetar helst inomhus	_____	Jag arbetar helst utomhus
11	Jag vill ha intellektuella utmaningar i mitt arbete	_____	Jag vill helst låta tankarna vandra som de vill medan jag arbetar
12	Jag vill helst ha mina egna kläder på arbetet	_____	Jag tycker det är bra när arbetsgivaren tillhandahåller arbetskläder
13	Jag arbetar helst tillsammans med andra	_____	Jag arbetar helst självständigt
14	Jag gör ett bra eget arbete, även om jag sitter tillsammans med flera andra	_____	Jag blir mest effektiv i mitt arbete om jag sitter tillsammans med en eller två andra
15	Jag vill helst arbeta med välkända uppgifter, sådant jag redan kan	_____	Jag uppskattar nya utmaningar i arbetet
16	Jag gör helst en sak i taget och vill bli färdig innan jag börjar med nästa	_____	Jag kan ha flera parallella arbetsuppgifter - många bollar i luften - utan problem
17	Jag planerar helst mitt arbete själv inom en given tidsram	_____	Jag uppskattar om någon annan tar ansvar för planering och tidsramar
18	Jag uppskattar tydliga och detaljerade anvisningar för hur jobbet ska göras	_____	Jag vill helst ha översiktliga instruktioner för mitt arbete och själv organisera det

19	Jag kan ändra min planering i arbetet utan förvarning om det behövs											Jag tycker att det är mycket svårt att ändra mina planer för arbetet
20	Om jag måste ändra i min planering behöver jag veta det ca	1 tim	½ dag	1 dag	2-3 dagar	1 vecka						i förväg, för att det inte ska störa min arbetsförmåga
21	Jag behöver många korta pauser i arbetet											Jag behöver få, men längre pauser i arbetet
22	Jag måste få bestämma själv när jag behöver paus för att arbetet ska fungera											Jag kan helt anpassa mig efter andras pauser
23	Jag gör helst samma sak hela tiden i arbetet											Jag har ett stort behov av omväxling i arbetet för att kunna göra ett bra jobb
24	Jag vill helst ha välkända arbetsuppgifter att växla mellan											Jag har inget emot att det oväntat dyker upp arbetsuppgifter som måste göras nästan direkt
25	Jag har behov av en tyst arbetsplats											Ljud stör mig inte när jag arbetar
26	Att det händer saker runt mig när jag arbetar påverkar inte min effektivitet											Jag behöver en lugn arbetsplats, där inget oväntat händer, för att kunna göra ett bra arbete
27	Det är lätt för mig att hålla reda på tider, papper, möten och uppdrag											Jag behöver påminnelser om tider, papper, möten och uppdrag för att arbetet ska fungera bra
28	Jag tycker om uppgifter som tar lång tid att genomföra, så man verkligen får fördjupa sig i något											Jag föredrar uppgifter som går att klara av snabbt
29	Jag har koll på allt jag behöver i mitt arbete											Det händer ofta att jag får leta efter sådant jag behöver i mitt arbete
29	Jag sätter oftast igång direkt med mina arbetsuppgifter											Jag har ofta svårt att komma igång med mina arbetsuppgifter
30	Jag behöver ofta tid på mig för att göra klart											Jag arbetar alltid snabbt
31	Jag påbörjar uppgifter direkt, men är ofta inte klar när man frågar efter resultatet, eftersom det händer så mycket nytt hela tiden											Jag är oftast redan klar när någon frågar efter ett resultat
32	Oftast blir det rätt på en gång när jag arbetar											Jag gör ofta små slarvfel när jag arbetar
33	Jag tröttnar snabbt om jag inte får intressanta arbetsuppgifter											Jag är noggrann även med tråkiga arbetsuppgifter - man kan inte bara ha roligt på jobbet
34	Jag har svårt att slutföra arbetsuppgifter											Jag gör alltid klart det jag håller på med
35	Jag tar helst själv ansvar för mina arbetsuppgifter											Jag arbetar helst tillsammans med andra
36	Jag har ofta bra idéer, som jag måste få prata om direkt											Jag tycker inte att det är min sak att förändra saker på arbetet
37	Jag blir lätt rastlös när det är för lite att göra											Det är skönt med lugnare perioder på arbetet

38	I nya arbetsuppgifter gör jag ofta misstag eftersom jag inte alltid ger mig tid att tänka efter hur man bäst ska gå till väga		Jag är långsammare än vanligt när jag gör något nytt eftersom det är viktigt att hitta en bra arbetsmetod
39	Jag har svårt att följa instruktioner 'till punkt och pricka'		Jag följer gärna detaljerade instruktioner eftersom jag då vet att det oftast blir precis som andra förväntar sig
40	Det är viktigt för mig att jag får ha arbetsredskap och material i fred		Det gör mig inget om andra lånar mina arbetsredskap och material, bara de lämnar tillbaka
41	Jag gillar att själv organisera och prioritera bland mina arbetsuppgifter		Att själv välja ordningsföljd och bestämma vad som är viktigast bland mina arbetsuppgifter skapar bara stress
42	Det är viktigt att kunna utveckla arbetsmetoder efter egna idéer		Det är viktigt att utföra arbetsuppgifter väl efter de anvisningar jag får
43	Jag tycker om att vara fullt sysselsatt - det ger energi och jag får upp farten		Jag blir lätt stressad när det är mycket att göra på jobbet, även om det är uppgifter jag brukar göra
Om arbete och sociala kontakter			
45	Det är viktigt med en bra lön		Det är viktigt med en god gemenskap på arbetet
46	Det är viktigt att ha ett arbete som engagerar mig		Jag arbetar för att få en inkomst att leva på, mitt engagemang spar jag till fritiden
47	Det är viktigt att jag delar arbetsgivarens värderingar i mitt arbete		Jag anpassar mig efter arbetsgivarens värderingar i mitt arbete
48	Det är viktigt att arbetet ger mig respekt i andras ögon		Det är viktigt att jag känner att mitt arbete är meningsfullt
49	Jag har svårt att föreställa mig att jag kan arbeta på samma arbetsplats år ut och år in		Jag stannar gärna länge på samma arbetsplats - jag gillar att andra känner mig väl och vet vad jag går för
50	Jag uppskattar att ha många sociala kontakter i mitt arbete, tex kunder		Jag trivs bäst när jag har några få välkända samarbetspartners
51	Jag känner mig obekvämt med okända människor		När jag har en tydlig arbetsroll har jag inga svårigheter att möta och prata med okända människor
52	Jag har tålamod och är vänlig mot kunder även om de upptar min tid och inte vet vad de vill		Jag blir irriterad när kunder inte kan bestämma sig
53	Jag har svårt att dölja mina negativa reaktioner när kunder klagat på småsaker		Jag kan sätta mig över att någon kund har klagomål på något jag har medverkat i, och ändå ge god service
54	Jag kan ge alla sorters människor god service, även om de inte visar mig uppskattning		Jag har svårt för otrevliga eller missnöjda människor
55	Det är viktigt att ha jämnåriga arbetskamrater		Jag uppskattar att ha arbetskamrater i blandade åldrar
56	Jag kan inte tänka mig ett arbete där jag inte kan samtala samtidigt som jag arbetar		Jag gillar arbeten där man får vara i fred och inte måste vara trevlig hela tiden
57	Jag är spontan och säger ofta vad jag tänker utan att fundera över konsekvenser		Jag tänker noga igenom saker innan jag säger något på arbetet

58	Jag kan hålla saker för mig själv, tex sekretessuppgifter jag tar del av i arbetet		Jag har ofta behov av att ventilera mina upplevelser på arbetet med utomstående, tex familjen
59	Jag blir ofta så engagerad i mitt arbete att jag 'varken ser eller hör'		Det är viktigt för mig att alltid uppmärksamma om någon behöver min hjälp
60	Jag väntar gärna tills andra blir lediga och har tid att lyssna på mig		Jag har svårt att vänta när jag har något viktigt att säga, tex under möten eller till arbetskamrater/ chef, även om de verkar upptagna
61	Jag uppskattar om det finns tid att prata om privatlivet på arbetet så man lär känna sina arbetskamrater bättre		Jag är ointresserad av mina arbetskamraters privatliv, men diskuterar gärna arbetsrelaterade frågor
62	Jag har inget behov av pauser - jag gillar att arbeta när jag är på jobbet		Jag skulle vilja ha längre raster eftersom det är så viktigt för arbetet att ha goda relationer skapa en avslappnad, trivsamt atmosfär
63	Jag upptäcker ofta att jag avbryter andra i deras arbete eftersom jag blir så uppfylld av det jag har att komma med.		Jag skulle aldrig drömma om att störa någon annan i deras arbete
64	Jag känner mig lätt utanför under gemensamma raster och vet sällan vad jag ska säga		Jag uppskattar verkligen gemensamma fikaraster då man kan småprata med varandra och ha trevligt

Hur jag bäst lär mig nya arbetsuppgifter

65	Jag vill gärna ha en mentor på arbetet, som jag kan vända mig till		Jag kan fråga vem som helst på arbetsplatsen när jag behöver hjälp
66	Jag frågar själv om jag behöver hjälp		Jag tycker det är bäst om någon hör sig för om hur det går för mig
67	Jag behöver många repetitioner innan det sitter		Jag lär mig på en gång

68 **Rangordna** följande **sätt att lära något nytt** (1 är bästa sättet), både när det gäller praktiska och teoretiska **arbetsuppgifter** . Det är helt OK att sätta samma siffra på olika metoder som är likvärdiga för dig. Kommentera gärna och skriv längst ner om du har andra, bättre, sätt att lära in nya arbetsuppgifter.

Inlärningsmetod	Lära nytt praktiskt	Lära nytt teoretiskt	Kommentarer
Prova sig fram själv			
Någon visar hur man gör			
Någon berättar hur man gör			
Någon finns vid min sida och hjälper mig att göra rätt			
Skriftlig instruktion			
Bildinstruktion (typ IKEA:s möbelinstruktioner)			
InstruktionsVIDEO med svensk RÖST			
InstruktionsVIDEO med svensk TEXT			

69 Annat som underlättar mitt lärande eller som är viktigt för att mitt arbete ska fungera bra: