# Endurkoma til vinnu

# Samtal um vinnuumhverfi og líðan í starfi

|  |
| --- |
| Nafn: |
| Starfssvið: |
| Nafn yfirmanns: |
| Nafn ráðgjafa: |
| Dagsetning samtals: |

### Hvernig er dæmigerður vinnudagur hjá þér?

|  |
| --- |
|  |

### Helstu verkefni

Hvaða verkefnum sinnir þú og hvernig gengur að sinna þeim?

|  |
| --- |
|  |

Sinnir þú mörgum starfsstöðvum, hvaða? Hvaða verkefnum/starfsstöðvum gengur vel að sinna? Af hverju?

|  |
| --- |
|  |

Hvaða verkefnunum/starfsstöðvunum er erfitt að sinna? Af hverju?

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum tengdum verkefnum/starfsstöðvum**

|  |
| --- |
|  |

### Vinnutími/vinnufyrirkomulag

Hver er vinnutími þinn og hvernig hentar hann? Hefur vinnutíminn áhrif á starfshæfnina? (jákvæð eða neikvæð) Þarf vinnutími að breytast? Hvernig og er það mögulegt? Hvað með skipulagið, verkefnin eða fyrirkomulagið í vinnunni?

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum tengdum vinnutíma og vinnufyrirkomulagi**

|  |
| --- |
|  |

### Samstarf á vinnustað

Hvernig gengur þér að vinna með öðrum? Hver er ástæðan þegar vel gengur? Hver er ástæðan þegar illa gengur?

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum tengdum samstarfi á vinnustað**

|  |
| --- |
|  |

### Vinnuumhverfið

Hvernig er vinnuumhverfið á vinnustaðnum? (aðbúnaður, vinnuandi o.fl.)

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum tengdum vinnuumhverfi**

|  |
| --- |
|  |

### Vinnulöngun – áhugi

Hvað vekur mestan áhuga hjá þér í vinnunni, hvað finnst þér síst áhugavert?

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum tengdum vinnulöngun og áhuga**

|  |
| --- |
|  |

### Hefur þú farið í svona samtal áður?

Ef svo er þá er mikilvægt að skoða hvað skilaði árangri og hvað ekki.

Hvað gekk vel?

|  |
| --- |
|  |

Hvað gekk ekki vel?

|  |
| --- |
|  |

Eru aðrar aðstæður sem hafa áhrif á starfsgetu þína?

*. . . í vinnunni?*

|  |
| --- |
|  |

*. . . utan vinnunnar?*

Eru þættir í daglegu lífi sem trufla þig og geta haft áhrif á störf þín? T.d. svefnvandamál, félagslegar aðstæður, fjárhagsaðstæður, fjölskylduaðstæður o.s.frv. Hafa þessi atriði áhrif á þig í starfinu og hvað er hægt að gera í því? Hvaða verkefnum í núverandi starfi/eða nýju starfi getur þú sinnt án breytinga?

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum sem byggja á fyrri reynslu og aðstæðum**

|  |
| --- |
|  |

### Hvaða verkefnum í núverandi starfi getur þú sinnt með breytingum?

|  |
| --- |
|  |

### Heldur þú að þú muni þurfa aðstoð frá öðrum – hverjum?

|  |
| --- |
|  |

### Annað sem þú vilt að komi fram

|  |
| --- |
|  |

**Tillögur að úrlausnum út frá mati einstaklings, aðkomu annarra o.fl.**

|  |
| --- |
|  |