

**JAG  
JOBBAR  
RÄTT**



# Jobba rätt

## Vecka 38 2022

**KUNDTJÄNST &  
ADMINISTRATION**

## **Kundtjänst & Administration är inte ett fysiskt arbete men det finns andra utmaningar exempelvis arbetstider & raster, stress, ergonomi och psykiskt mående.**

Frågorna om hur vi ska jobba rätt är många. Hur kan vi minska stressen? Hur ska vi se till att alla tar sina raster och pauser? Vad är ergonomiskt rätt? Vad ska vi behöva tåla att utsättas för i våra kundkontakter?

Det har varit en pandemi där många av oss ställt om arbetsplatsen genom att jobba hemifrån, ökade volymer vilket inneburit mer arbetsbelastning, utbildningar som istället har skett via Teams. Allt detta har skapat mer stress och oro.

Vi har jobbat på ett sätt där vi har fokuserat på vem som tar flest ärenden i timmen, vem som har lägst efterarbetsstid och hur mycket snabbare en själv kan jobba för att få mer eller annat uppdrag. Vi har kommit en bra bit på vägen eftersom vi nu alltmer fokuserar på kvalitet, dock kan allting alltid förbättras.

- Stressa inte och ha ett gott humör
- Jämför dig inte med andra
- Arbeta rätt ur en ergonomisk syn
- Se till att ha rätt utrustning
- Du ska må bra psykiskt
- Inte en minuts gratisarbete
- Ta ut hela din rast och nyttja din rätt att ta paus
- Tillgänglighet är på dina villkor
- Håll ihop på arbetsplatserna - stötta varandra i att jobba rätt!
- Kvalitet före kvantitet i arbetsuppgifterna
- Jobba i ett hållbart arbetstempo
- Alla är olika
- Tänk på att du ska jobba tills du går i pension

Jobba Rätt handlar om just detta. I stället för att skruva upp tempot ytterligare där stress riskerar att leda till utbrändhet tar vi fasta på hur det är tänkt att vi ska arbeta. Vi ska kunna göra ett bra jobb, med högt kvalitets-tänk, utan att behöva riskera vår hälsa!

- Det är DU som får lida med värkande leder och ömmande rygg om du inte sitter rätt ergonomiskt
- DU ska ALDRIG riskera din hälsa
- Det är ditt jobb det handlar om, utan en frisk kropp klarar du inte ditt jobb
- Säg till om du inte har rätt förutsättningar ergonomiskt
- Det är DU som tar samtalen/ärendena och det är därför DU som ska känna dig bekväm
- Vart går gränsen? Om DU inte mår bra av samtalet/ärendet så har DU rätt att avsluta samtalet/stänga ärendet.
- Får du det stöd du behöver av din chef efter ett psykiskt påfrestande samtal/ärende?
- Prata med någon chef eller kollega om du mår dåligt. Du behöver inte bära allt inom dig.

