

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version:*

Alén, B. (2024). Vad får dig att trivas på jobbet? *Vaasa insider* 28.2.2024.

# Bella Alén: "Vad får dig att trivas på jobbet?"

INBLICK & ÅSIKT **Bella Alén** Senast uppdaterad 28.02.2024 6:01



Bella Alén.

Bella Alén jobbar som alumnkoodinator vid Yrkeshögskolan Novia.

Vad får oss att trivas på jobbet? Det är en fråga som berör oss alla, oavsett yrke eller bransch. Arbete är inte bara en källa till inkomst; det är också en betydande del av våra liv i och med att de flesta av oss tillbringar en tredje del av dygnet på jobbet.

Forskning visar att trivsel på jobbet är avgörande för både arbetstagaren och företagets framgång. Den visar också att personal som trivs är mer engagerade, produktiva och kreativa. Genom att

## SENASTE ARTIKLAR


- 1 Bella Alén: "Vad får dig att trivas på jobbet?"
- 2 Vasa Andelsbanks fjolår blev bankens historiskt bästa år någonsin 


investera i arbetsmiljön och främja en positiv arbetskultur kan företag och organisationer skapa en miljö där man trivs och presterar på sin bästa nivå.


Utvecklingsmöjligheter kan också vara en avgörande faktor. Att få möjlighet att utvecklas och lära sig nya saker är något som de flesta av oss strävar efter. Det ger oss inte bara en känsla av personlig tillväxt utan också motivation och engagemang för vårt arbete.

Själv har jag arbetat över 28 år på samma arbetsplats och under åren fått möjlighet till nya utmaningar. Varje skede i min karriär har gett mig möjlighet att växa och utvecklas, och varje uppgift har bidragit till den person jag är idag. För mig personligen har en fördel varit att jag under åren fått möjlighet att använda min kreativitet. Många av oss blomstrar när vi får utlopp för vår kreativitet och när våra idéer tas på allvar. Det ger oss en känsla av att vårt arbete har mening och att vi kan göra en skillnad.

*”Många av oss blomstrar när vi får utlopp för vår kreativitet.*

**3** Fler kunder och bättre lönsamhet för Kvevlax Sparbank – “Vi märker ändå att många har ett tufft läge just nu” 

**4** Läkarcentral Nero välkomnar kunder – Verksamhetslokalen i centrala Vasa invigdes med pompa och ståt 

**5** Koncepttävling för unikt handelsområde invid riksåttan i Kvevlax drar igång 

VI  
REKOMMENDERA  
R

Elos team förstärks i Österbotten – “Elos mission är att skapa livslång trygghet till våra kunder” 

En viktig sak att komma ihåg är att vi måste uppnå balans i livet. Att arbetet inte tar överhand så att det påverkar negativt på andra delar av våra liv är avgörande för vårt välbefinnande. Flexibilitet och möjligheten att skapa en harmonisk balans mellan arbete och fritid är något som många värdesätter högt.

8 timmar jobb, 8 timmar fritid och 8 timmar sömn. Denna formel, som jag lärt mig av en gammal god arbetskamrat och som vi idag ännu tutar ut till studerande, är viktig eftersom den främjar en balanserad livsstil som bidrar till både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Genom att ge tillräckligt med tid för vila och återhämtning samt för personliga intressen utanför arbetet, kan vi upprätthålla en hälsosam livsstil och undvika överbelastning eller utbrändhet.

Men trivsel handlar inte bara om arbetsuppgifter och arbetsmiljö; det handlar också om relationer. Att få vara delaktig i beslut som påverkar ens arbete, att få feedback och beröm för ens insatser och att känna samhörighet med sina kollegor och sitt team är avgörande faktorer för många när det kommer till att trivas på jobbet.

Sammanfattningsvis är det inte bara en sak som får oss att trivas på jobbet. Det är en kombination av flera faktorer, inklusive utvecklingsmöjligheter, kreativitet, balans i livet och goda relationer med kollegor, som tillsammans skapar en arbetsplats där vi känner oss nöjda och motiverade att göra vårt bästa varje dag.

Önskar alla en riktigt bra arbetsdag!

**Vaasan kaupunginteatteris Nokia berättar historien om en jättes uppgång och fall - "Ibland är sanningen märkligare än sagan"** 

**"Tillsammans för företagen" - Österbottens handelskammare fungerar som företagets språkrör** 

**Viexpo hjälper företag ut i världen - Jobbar nära och tillsammans med sina kundföretag** 

**LokalTapiola Österbotten gör miljonsatsning i Karleby - Det nya totalrenoverade kontoret har öppnat** 