



# Spegling

[www.gdfh.org](http://www.gdfh.org)

## En arbetsplatsförlagd metod för konstruktiv reflektion.

**Syfte:** De anställda får möjlighet att de sista 15 minuterna på varje arbetspass träffas för att utvärdera arbetspasset. Detta sker genom en strukturerad metodik, som kan kallas spegling. Detta medverkar till en bättre hälsa för medarbetarna genom att:

- medarbetarna mentalt kan lämna arbetet när man går hem
- förståelsen och sammanhållningen ökar
- kommunikationen mellan medarbetarna förbättras
- risken för konflikter reduceras

### Viktiga spelregler för spegling:

- att komma i tid, hålla tid och prioritera tid
- att en i taget pratar, alla andra lyssnar
- att allt som sägs ska sägas i jag-form och beskriva känslor eller tankar
- att det som sägs under speglingen SKA handla om det gångna arbetspasset

Förfrågningar:

GävleDala Företagshälsa tel 026 - 15 50 40 eller

[anna-lena.lindgren@lg.se](mailto:anna-lena.lindgren@lg.se)

Vi finns i Gävleborg & Dalarna.

Gävle | Sandviken | Ockelbo | Bollnäs | Söderhamn | Hudiksvall | Bergsjö  
Falun | Borlänge | Säter | Ludvika | Smedjebacken | Avesta | Mora | Rättvik

 **GävleDala  
Företagshälsa**  
Landstingen i Gävleborg och Dalarna