

# Förberedelsetips inför filmen "Tips för ett hållbart arbetsliv"

**1** Se filmen innan så att du känner till innehållet. Finns det några särskilda frågor som du kan räkna med kommer och behöver du kolla upp något?

**2** Det är arbetsgivaren som är ansvarig för arbetsmiljön på arbetsplatsen. Ta reda på vad [din roll som förtroendevald](#) är i arbetsmiljöarbetet.

**3** Det finns många konkreta verktyg att ta hjälp av. Vi kan exempelvis rekommendera:

#### [Balansguiden](#)

Det gränslösa arbetslivet. Balansguiden dig stöd för att hitta en struktur i ett flexibelt arbetsliv.

#### [Prevent - IT och stress](#)

IT-stress. Digitala verktyg kan stressa. Ta hjälp av IT-stressguiden för att förebygga negativ belastning

#### [Suntarbetsliv](#)

Suntarbetsliv ger inspiration och verktyg i arbete för en frisk arbetsplats.

**4** Här kan du och medlemmar [läsa mer om arbetsmiljö och olika verktyg](#).