# 25 praktiska fraser för arbetslivet

Din snabbguide till trygg yrkessvenska — från Framstegsrum

Välkommen till **Framstegsrum**! Den här guiden är till för dig som förbereder dig för arbetsmarknaden eller precis har fått ett jobb eller en praktikplats. Här har vi samlat 25 vanliga meningar som används varje dag på svenska arbetsplatser. Att behärska dessa fraser visar att du är aktiv, vill samarbeta och är redo att göra framsteg på jobbet!

## ■ 1. Hälsningar och småprat

| | |
|---|---|
| • **God morgon! Hur är läget?** | (Vanlig och trevlig hälsning på morgonen) |
| • **Ska vi ta en fika?** | (Bästa frasen för att lära känna dina kollegor på rasten) |
| • **Trevlig helg!** | (Säger man till kollegor och chefen på fredag eftermiddag) |
| • **Hoppas du har haft en bra dag.** | (Ett snyggt sätt att stämma av innan man går hem) |
| • **Tack för senast!** | (Säger man om man sågs eller samarbetade dagen innan) |

## ■ 2. Samarbete och initiativ

| | |
|---|---|
| • **Kan du hjälpa mig med det här?** | (Ett rakt och artigt sätt att be om stöd) |
| • **Behöver du hjälp med något?** | (Perfekt att säga till kollegor för att visa initiativförmåga) |
| • **Jag kan fixa det!** | (Visar att du är självgående och tar ansvar för en uppgift) |
| • **Hur gör man det här?** | (Fråga hellre en gång för mycket när du lär dig en ny rutin) |
| • **Ska vi göra det tillsammans?** | (Visar stark teamkänsla och vilja att samarbeta) |

## ■ 3. Kommunikation med chefen och vid frånvaro

| | |
|---|---|
| • **Jag måste vabba idag, mitt barn är sjukt.** | (Viktig fras om du behöver stanna hemma med sjukt barn) |
| • **Jag är sjuk idag och kan inte komma till jobbet.** | (Standardfrasen du använder vid sjukanmälan) |
| • **Kan jag få titta på mitt schema?** | (När du behöver ha koll på dina arbetstider) |
| • **Jag är klar med min uppgift. Vad ska jag göra nu?** | (Visar chefen att du är flitig och vill framåt) |
| • **Kan vi ta ett kort möte sen?** | (När du vill lyfta en fråga eller berätta hur det går) |

## ■■ 4. När du behöver förtydligande

| | |
|---|---|
| • **Ursäkta, kan du säga det en gång till?** | (Bra att använda om tempot är högt) |
| • **Förlåt, jag förstod inte riktigt.** | (En ärlig och professionell fras när något är otydligt) |
| • **Tack för hjälpen!** | (Enkel men mycket viktig artighetsfras) |
| • **Det var så lite så.** | (Det klassiska svaret när en kollega tackar dig) |
| • **Jag är lite osäker, kan du visa mig?** | (Visar att du är noggrann och vill göra rätt från början) |

## ■■ 5. I lunchrummet och i farten

| | |
|---|---|
| • **Ska vi gå och äta lunch nu?** | (När det är dags för den gemensamma pausen) |
| • **Smaklig måltid!** | (Hälsning till de kollegor som redan sitter och äter) |
| • **Ursäkta, får jag komma förbi?** | (Bra och artigt om det är trångt i korridoren eller förrådet) |
| • **Vem har lagt det här här?** | (Vanlig fråga om verktyg, material eller saker som ligger i vägen) |
| • **Tack för idag! Vi ses imorgon.** | (Det perfekta avslutet på arbetsdagen) |

### ■ Säkra tips för din yrkessvenska

Det finns otroligt många sätt att uttrycka sig på en svensk arbetsplats. Du kommer säkert att höra kollegor använda slang eller andra ord, som till exempel att säga *"Hur är det?"* istället för *"Hur är läget?"*, eller *"Jag fattar inte"* istället för *"Jag förstod inte"*.

Meningarna i den här listan är **säkra tips**. De fungerar på alla typer av arbetsplatser — från kontor och skolor till lager, byggen och restauranger. De är professionella, artiga och ger alltid ett gott intryck på chefer och kollegor.

**Vill du ta nästa steg mot jobbet?**
På **Framstegsrum** hjälper vi dig att bygga den språkliga trygghet som krävs på arbetsmarknaden. Besök **www.framstegsrum.se** för att testa våra interaktiva verktyg, spel och praktiska övningar i yrkessvenska som gör att du snabbare når dina mål!