



Checklista – Lönesamtalet

Löneprocessen pågår hela året. Påverkan byggs steg för steg – inte under en kvart i november.

1 Förstå löneprocessen och spelreglerna

2 Lägg grunden under året

3 Förbered samtalet

4 Genomför samtalet

5 Hantera lönebeskedet och svåra svar



Förstå löneprocessen och spelreglerna

Året går i fyra steg: medarbetarsamtal → prestation under året → lönesamtal → lönebesked.

- ☐ Ta reda på vilka lönekriterier som gäller på din arbetsplats
- ☐ Förstå hur de tolkas – be om förtydliganden och konkreta exempel
- ☐ Kollektivavtalet bestämmer inte din lön, men spelreglerna för hur den sätts
- ☐ Din lön bedöms på prestation, ansvar och komplexitet, kompetens och utveckling samt ditt bidrag till helheten
- ☐ Särskild yrkesskicklighet ska ge löneutveckling genom hela yrkeslivet
- ☐ Ligger du fel i lön? En snedsits kräver ofta en separat dialog med chefen



Lägg grunden under året

Vänta inte till lönesamtalet – mycket hinner falla i glömska.

- ☐ Sätt tydliga mål och förväntningar i medarbetarsamtalet
- ☐ Notera resultat, nytt ansvar och nya arbetsuppgifter löpande
- ☐ Spara positiv återkoppling och konkreta exempel
- ☐ Lyft utvecklingsbehov när de uppstår
- ☐ Skriv ner vad du och chefen kommer överens om



Förbered samtalet

Bra förberedelse gör halva jobbet.

- ☐ Läs anteckningarna från tidigare samtal
- ☐ Gå igenom mål och lönekriterier
- ☐ Jämför din roll i dag med för ett år sedan
- ☐ Samla resultat, ansvar och positiv återkoppling
- ☐ Prioritera det viktigaste du vill få fram och avsätt tid så att du kommer in samlad

"Under året har jag introducerat nya kollegor, bidragit i kvalitetsarbetet och tagit större ansvar. Det visar hur jag uppfyller kriterierna för samarbete, ansvar och kompetens."



Genomför samtalet

- ☐ Beskriv prestation, utveckling och bidrag – koppla exemplen till lönekriterierna
- ☐ Håll fokus på dig, inte på kollegornas löner
- ☐ Säkerställ att ni har samma bild av ditt uppdrag och lyssna på chefens bedömning
- ☐ Fråga: vilka exempel bygger du bedömningen på? Vilka av mina bidrag väger tyngst? Var skiljer sig våra bilder åt?
- ☐ Dokumentera vad ni kommer överens om



Hantera lönebeskedet och svåra svar

Lönebeskedet är ett besked – inte en förhandling.

Använd det till att förstå.

- ☐ Be om en tydlig motivering: hur har resultat, kompetens och bidrag värderats?
- ☐ Fråga vad du konkret behöver göra för att påverka lönen framåt – och följ upp
- ☐ **"Kan vi ta ditt lönesamtal innan du går hem?"** Be om bättre framförhållning så att båda hinner förbereda sig.
- ☐ **"Jag har avsatt en kvart."** Be om tillräcklig tid för argument, respons och frågor.
- ☐ **"Vi tar medarbetarsamtalet samtidigt."** Be att samtalen bokas separat – de har olika syften.
- ☐ **"Det finns inget utrymme för löneökning."** Fråga hur bedömningen förhåller sig till löneavtalet och din prestation.
- ☐ **"Det är inte jag som bestämmer lönen."** Be om samtal med den som har mandat, eller ta hjälp av en förtroendevald.
- ☐ **"Du har varit föräldraledig."** Föräldraledighet ska inte försämra din löneutveckling – kontakta oss om du behöver stöd.



Du behöver inte lösa det själv

Kontakta oss på vardforbundet.se/radgivningen

Glöm inte uppdatera dina kontaktuppgifter på Mina sidor.



VÅRDFÖRBUNDET