



Övning: Positiva och svåra upplevelser på arbetsplatsen

Mål

Du observerar positiva och svåra upplevelser från din senaste arbetsplats och din delaktighet i dem.

Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren eller anteckna dem i rutorna nedan

Tänk på din senaste studie- eller arbetsplats. Vilka positiva saker hände då i ditt liv, ditt arbete eller dina studier?

T.ex. Förra sommaren hade jag ett trivsamt sommarjobb. Chefen var uppmuntrande, jag motionerade mycket och träffade mina vänner ofta.

Tänk nu på nytt på den här upplevelsen. Reflektera över om den här upplevelsen också innebar utmaningar utanför din kontroll.

T.ex. Jag kände att jag inte fick tillräckligt med vägledning i mitt arbete. Så här när jag tänker på det i efterhand så stressade jag för mycket över det, eftersom arbetsplatsen borde ge nödvändig introduktion och vägledning.