

Övning 1: Dagbok om välbefinnande i arbetet

Varför?

Du kommer att kunna identifiera de bra och utmanande stunderna i din arbetsvecka och identifiera områden för förändring.

Hur?

Anteckna varje dag efter jobbet hur nöjd du är med din arbetsdag (0 = ingenting gick bra, 10 = dagen kändes mycket bra). Du kan skriva ner det i en pdf-blankett, på papper eller i dina anteckningar på telefonen. Det kan vara bra att lägga in en påminnelse i kalendern så att det inte glöms bort.

Skriv också ner vilka positiva och negativa saker som påverkade hur nöjd du var, vilka stunder du minns särskilt samt vilka faktorer som bidrog till dessa upplevelser.

Fundera till sist på vilka förändringar du kunde göra för att öka dina resurser i arbetsvardagen. Tänk också på vad som kunde göra de stunder du upplever som belastande mindre svåra.



Datum	Tillfredsställelse med dagen som helhet (0–10)	Vad ökade tillfredsställelsen med dagen?	Vad minskade tillfredsställelsen med dagen?