



Övning: Återhämningsbingo

Varför?

Den här övningen hjälper dig att se hur du kan främja återhämtning med många små, enkla handlingar.

Hur?

Nedan hittar du en lista med olika sätt att stödja återhämtning, saker du kan göra under eller mellan arbetsdagar. Se hur många av dem du kan prova under veckan.

Du kan också lägga till egna idéer som du vet stärker ditt välbefinnande.

Du har förmodligen redan gjort det mesta som står på listan. Syftet med övningen är inte att lära dig något helt nytt, utan att påminna dig om enkla sätt att ta hand om dig själv.

Minska arbetsbelastningen

- Avsätt tid för att öva på något arbetsrelaterat moment
- Berätta för din chef om en arbetssituation du upplever som svår
- Skapa en lugnare arbetsmiljö genom att minska störningsmoment
- Skriv ner dagens tre viktigaste arbetsuppgifter
- Be en kollega om hjälp
- Se till att dina arbetssätt är ergonomiska

Avslappning

- Gör en avslappnings- eller andningsövning
- Slappna av till musik
- Njut av en kopp te eller annan lugnande dryck utan störningar
- Gå ut i naturen och lyssna på ljuden i tio minuter
- Gå i bastun eller simma
- Lägg undan digitala enheter minst två timmar före läggdags

Ta hand om din kropp

- Byt arbetsställning tre gånger under dagen
- Gör pausgymnastik ensam eller med en kollega
- Ät en balanserad måltid enligt tallriksmodellen
- Ta en kort promenad på lunchpausen
- Stretcha eller gör yoga
- Gå och lägg dig en timme tidigare än vanligt

Relationer

- Ring till en vän eller släkting efter jobbet
- Fråga med en kollega på paus
- Skriv ett vykort eller skicka ett brev
- Fråga en kollega, hur hen verkligen mår
- Föreslå för en kollega att göra något tillsammans



Kreativitet och hobbyer

- Piirtele tai kirjoita ilman ennakkoon päätettyä tavoitetta
- Rita eller skriv utan något särskilt mål
- Gör något du brukade tycka om men inte gjort på länge
- Läs tre sidor i en bok som inte har med jobbet att göra
- Prova ett nytt recept
- Gör utomhusarbete i en halv timme
- Övrraska någon närstående