



Övning: Trafikljus för välbefinnande i arbetet

Varför?

Den här övningen hjälper dig att påminna dig själv om vikten av att ta hand om ditt välbefinnande och hur du gör det.

Hur?

Du kan göra övningen nedan, i den bifogade pdf-filen eller på papper.

Skapa sedan dina egna trafikljus för välbefinnande i arbetet. Skriv ner tecken på ditt välbefinnande, stress och utmattning:

Grönt: Hur märker du att ditt välbefinnande i arbetet är på en bra nivå? Hur syns det för dig själv? Och för dina närmaste? Syns det också till exempel i din kalender eller hur du använder din fritid?

Gult: Hur märker du att dina resurser börjar minska? Hur känner du det i kroppen? Och i tankarna? Hur skulle dina kollegor kunna märka det?

Rött: Hur märker du att dina resurser är helt slut? Vad är det som faller bort från ditt liv då?

Vid behov, gå tillbaka till del 1 om tecken på välbefinnande i arbetet, stress och utmattning och fundera på vilka tecken som bäst beskriver just dig.

När du har identifierat dina tecken, skriv ner några konkreta åtgärder för varje nivå som hjälper dig att stärka och skydda dina resurser.

Om du vill kan du rita dina egna trafikljus som en påminnelse om ditt välbefinnande. Placera dem sedan synligt eller på ett ställe där du lätt kan återvända till dem.

Trafikljus för välbefinnande i arbetet



Grön

Skriv ner de tecken som tyder på att ditt välbefinnande i arbetet är på en bra nivå.

Gul

Skriv nu ner de första tecknen på minskad ork. När dessa tecken visar sig är det viktigt att du minskar belastningen och stärker dina resurser.



Röd

Skriv också ner vilka tecken eller symtom du brukar märka när dina krafter börjar ta slut.

Skriv sedan ner vilka handlingar som är viktigast för att stärka och fylla på dina resurser på varje nivå. Fundera också på vem som skulle kunna hjälpa dig med det.

Dina funderingar