

Håndter din stress

Modul 5



Status på afstressning

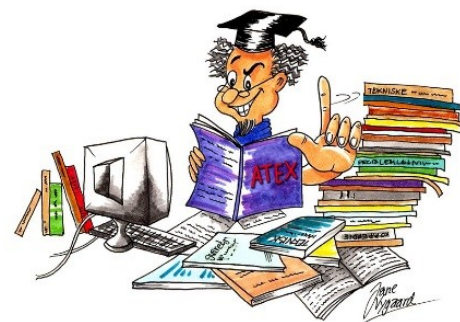
Hvordan er det gået?

1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning
6. Stressdagbog
7. Sov godt og længe nok
8. Egenomsorg
9. Vær social
10. Kost og energi





Opfølgning – værdier i arbejdslivet





Næste skridt i dit arbejdsliv

Raskmelding

Delvis raskmelding (optrapningsplan)

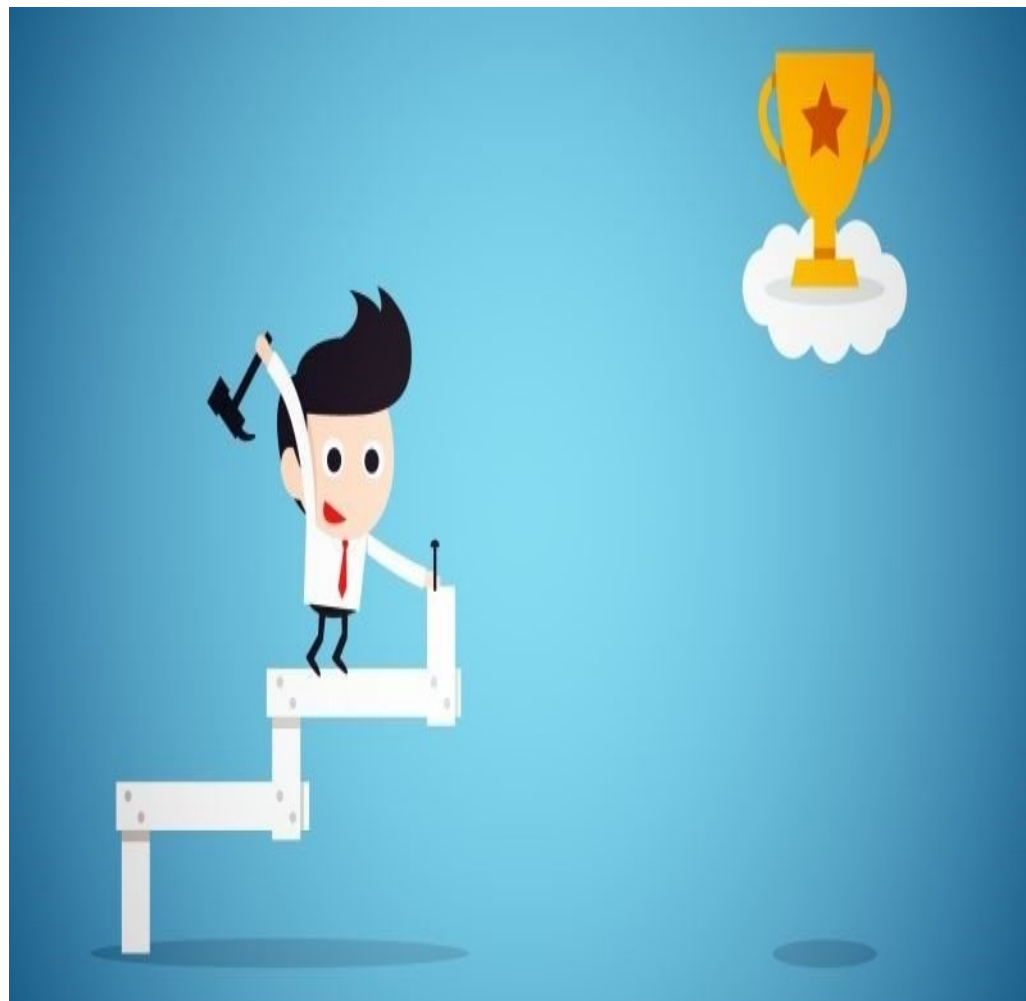
Syg ift. nuværende arbejdsplads – rask i øvrigt

Raskmelding ift. anden branche

Raskmelding til Jobsporet

Praktik

Ny plan sammen med rådgiver



Tilbage på arbejdspladsen

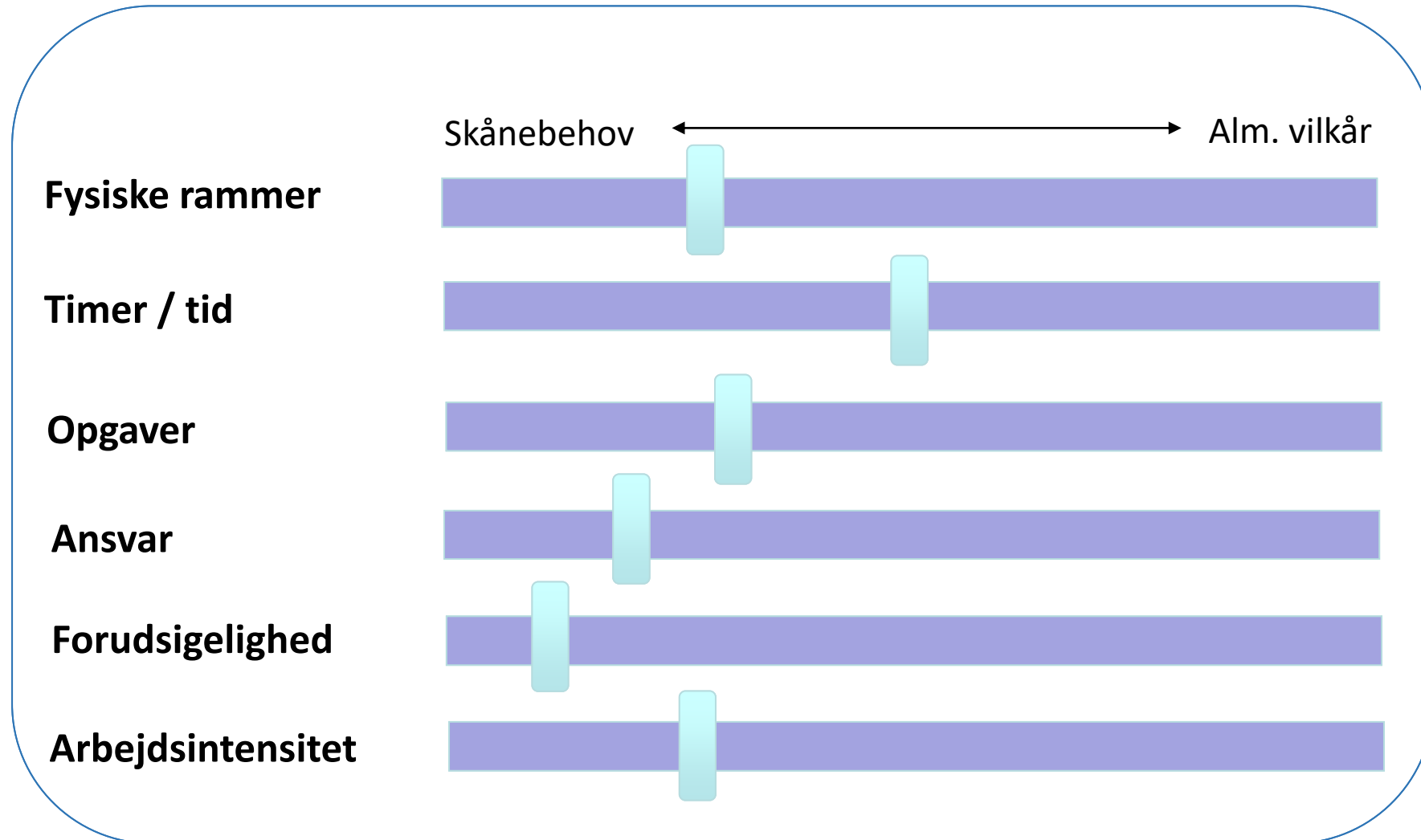
Overvejelser i forhold til skånehensyn:

- Arbejdsdage og timeantal (fordeling)
- Optrappingsplan
- Ansvar og opgaver
- Pauser
- Fysiske rammer
- Udmelding til kollegaer
- Opfølgning
- Andet du har behov for?





"Mixerpulten"





"Mixerpult" skabelon

Mixerpult – knapper at skrue på	Din mixerpult
Fysiske rammer F.eks. arbejdsmiljø som ude/inde, antal kolleger, ro eller afbrydelser fra kolleger eller kunder.	
Timetal F.eks. timetal pr. dag/uge, mødetid/tidspunkt på dagen, samme/forskellige timetal på ugens dage.	
Opgaver F.eks. kendte eller nye arbejdsopgaver, rutineprægede eller koncentrationskrævende opgaver.	
Ansvar F.eks. graden af selv at planlægge og prioritere opgaver, eller at stå alene med kunder o.lign.	
Forudsigelighed F.eks. hvor forudsigelig arbejdsdagen og opgaverne er, om de veksler lidt eller meget.	
Arbejdsintensitet F.eks. hvor travlt der er og hvor afhængige andre er af, om du når en opgave til et bestemt tidspunkt.	



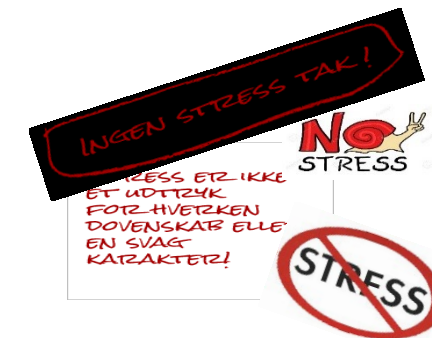
Fortsæt den gode udvikling...

For at fortsætte den gode udvikling, så læg nu din egen plan med de værktøjer, der hjælper dig bedst.





Overblik over værktøjer



Modul 1

Planlæg din tid
Hold pauser
"Pluk de lavthængende frugter"
Fysisk aktivitet hver dag
Mental afslapning –
mindfulness, stress af
app, Mandala

Modul 2

Stressdagbog
Sov godt og længe nok
Egenomsorg
Vær social
Kost og energi

Modul 3

Bekymringsstrategi
Problemløsning eller
problemtænkning
Bekymringstid
Bekymringsdåse
Glædesdagbog

Modul 4

Kontrolcirklen
Prioriteringsøvelse
Værdiøvelse

Modul 5

Mixerpult



Min "Farvel til stress-plan"

[illegible]



Status her og nu...

Brug et par minutter på at notere, hvordan du har det her ved kursets afslutning.

Ved din afsluttende samtale gør vi sammen status på din udvikling.





Afslutningsvis...

- Brug din personlige "Farvel til stress"-plan
- Fortsæt med at fokusere på de 10 afstressningspunkter



- Kortvarig stress er helt normalt
- Reager i tide og brug dine stressredskaber
- Prioriter tid til at arbejde med stressforebyggelse