



Øvelse - Hvordan oplever du dit personlige værn (i jobbet) mod stress?

Formål med øvelsen

Skabe et personligt overblik over hvor, der kan sættes ind i forhold til at øge robusthed og fjerne stresskilder

Din oplevelse af	Meget god	God	Mangelfuld	Kritisk
Kontrol				
Forudsigelighed				
Opbakning				
Retning				

1. Sæt dine krydser i skemaet og reflekter over, hvor din største udfordring er lige nu
2. Hvor kan du med fordel sætte ind først



Supplerende forklaring af de 4 elementer

1. **Kontrol:** Indflydelse på opgaverne, kontrol over situationen og de nødvendige kompetencer.
2. **Forudsigelighed:** Vi undgår ængstelse og usikkerhed, hvis vi får mulighed for at lægge en plan, der kan hjælpe os med at håndtere situationen. Relevant og rettidig information hjælper.
3. **Opbakning:** Får vi den faglige og sociale opbakning fra ledelse og kollegaer, vi har brug for?
4. **Retning:** Følelse af at det går den rigtige vej, giver tro på, at det nok skal lykkes. Derfor er det vigtigt, at arbejdspladsens målsætninger og beslutninger kommunikeres på en troværdig måde, som skaber forventning om at nå målet.

Anerkendt forskning (NFA) viser, at personlig positiv balance i disse 4 elementer er afgørende for at undgå at blive ramt af langvarig stress.

Hjælp at hente

Du kan enten per telefon få gode råd til anvendelsen af denne øvelse, eller du kan rekvirere POL-S til en workshop eller deltagelse i et personalemøde / en temaeftersmiddag.

Kontakt POL-S chefkonsulent Sonja Rasmussen på 9357 0088 eller sora@regionssjaelland.dk