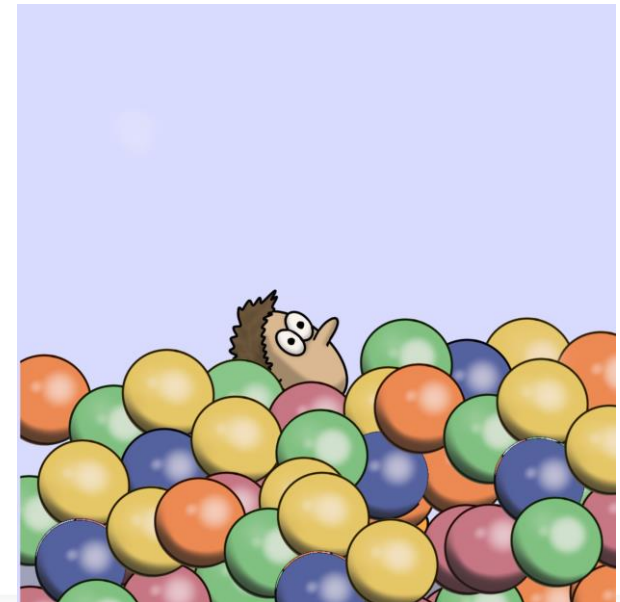
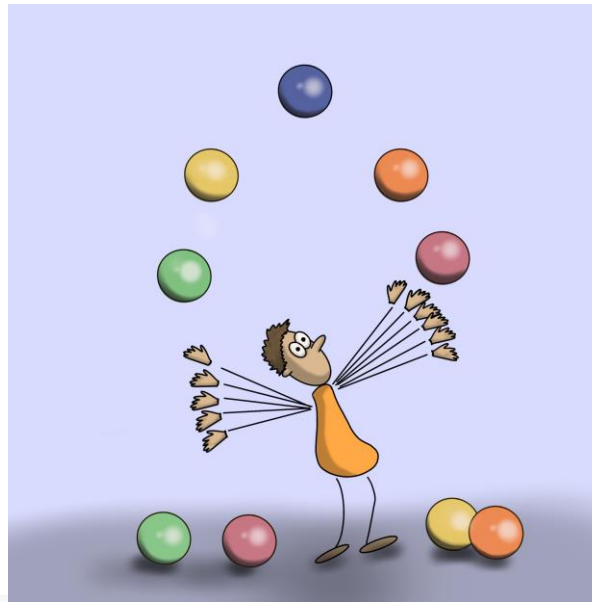
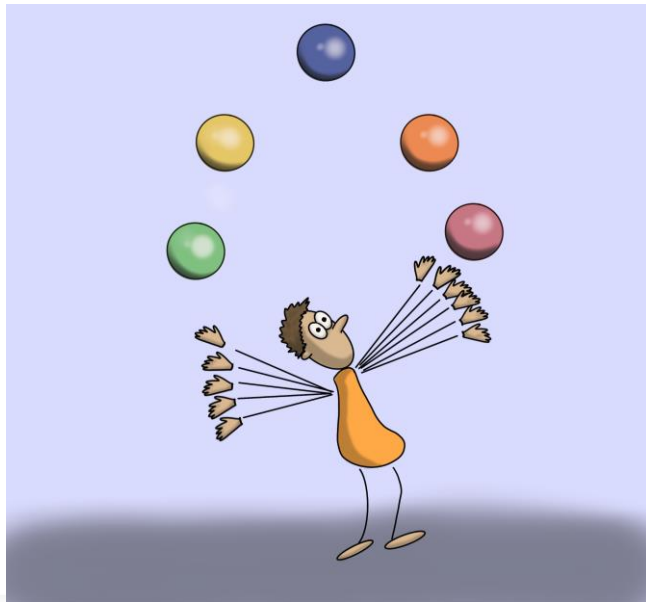


Teambooster



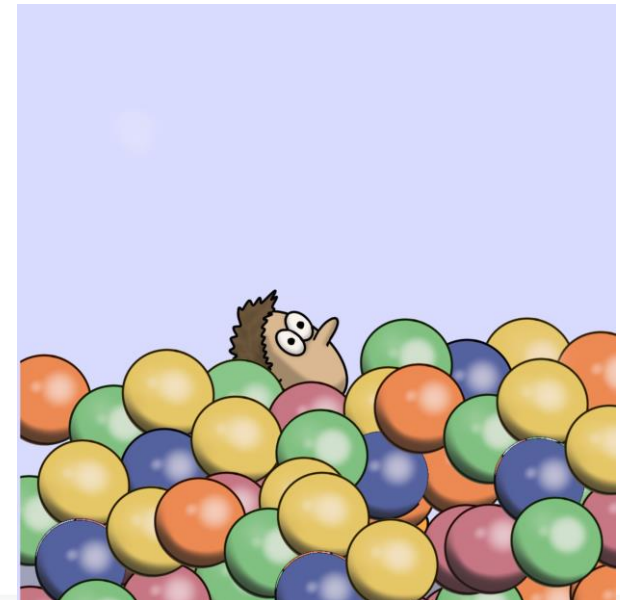
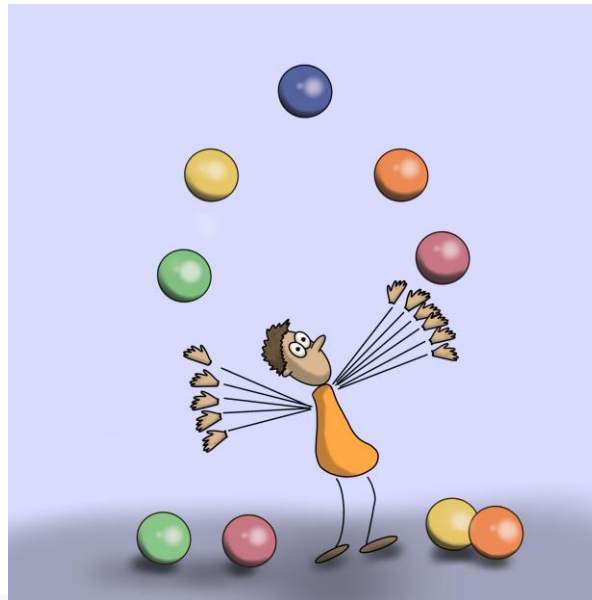
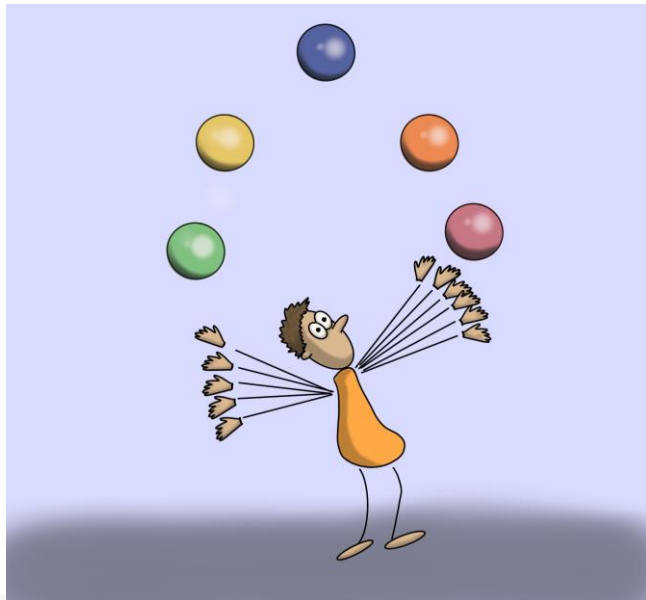
Hur är nuläget för mig själv?

- Hur är balansen mellan belastning, förväntningar och resurser för dig privat och på arbetet?
- Vad behöver jag återhämta mig ifrån och vad kan jag göra?



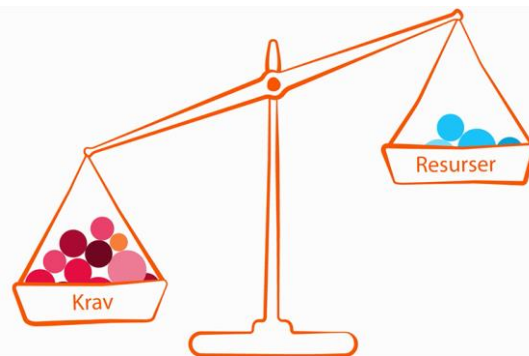
Gruppdialog i arbetsgruppen – Hur är nuläget?

- Hur är balansen mellan belastning, förväntningar och resurser kopplat till arbetssituationen?
- Vad behöver vi återhämta oss ifrån och vad kan vi tillsammans göra?



Exempel på krav

- Arbetsbelastning
- Tidsramar
- Svårighetsgraden av arbetet
- Osäkerhet i arbetsuppgifter
- Kognitiv belastning
- Känslomässig belastning
- Fysisk belastning



Exempel på resurser

- Arbetsätt och arbetsverktyg
- Kompetens och utveckling
- Anpassad bemanning
- Rimliga och tydliga mål
- Feedback om arbetet
- Möjligheter för kontroll på jobbet
- Möjligheter till återhämtning
- Socialt stöd från chefer och kollegor
- Prioritering av arbetsuppgifter
- Minskad arbetsmängd
- Tydlighet i uppdraget

Inventera dina eller gruppens krav och resurser

- **Vilka resurser finns tillgängliga?**
 - **Vilka resurser kan du/ ni påverka?**
 - **Kan du/ ni få resurser i form av stöd?**
 - **Vad behöver du/ ni för att utöka dina resurser?**
-
- **Vilka krav är verkliga?**
 - **Vilka krav kan du/ ni påverka?**
 - **Vad blir de faktiska konsekvenserna av att inte hantera kraven?**
 - **Kan du/ ni minska/ påverka dina/ era krav?**



Inventering av krav och resurser individ

Upplevda krav	Vad kan jag påverka?	Resurser	Vad kan jag göra mer av?

Inventering av krav och resurser i arbetsgruppen

Upplevda krav	Vad kan vi påverka?	Resurser	Vad kan vi göra mer av?

Hur vill du se tillbaka på ditt liv vid pension? Reflektera i par:

- 1. Vad är viktigt att ge plats?**
- 2. Det kan vara svårt att genomföra en jordenrunt segling nästa vecka, men om du skulle vilja arbeta för att få till det, vilka steg skulle kunna gå i den riktningen?**



Hur lätt är det att acceptera ett misslyckande? Reflektera i par:

- 1. Finns det fördelar med att ta risker?**
- 2. Vad kan man upptäcka när det "går åt skogen"**

Det kan handla om t.ex.

Osäkerhet generellt

Risk för negativ bedömning/kritik

Risk att göra fel



Para ihop par

Diskutera: vilka utmaningar och möjligheter finns det?

- 1. Med förändring till ett mer balanserat liv generellt,**
- 2. Och i ert arbete?**

