

# Trivsel- og stressprofilen

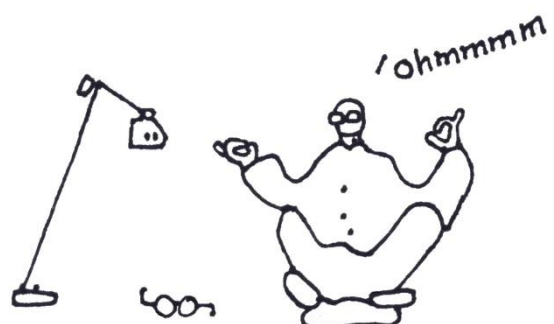
- Bliv klogere på hinandens trivsel og stressprofil i teamet

Målgruppe: **Medarbejder- og lederteams**

Det kan være svært at vide, hvornår ens kollega er presset, og hvordan man som kollega bedst kan hjælpe. Den enkeltes 'advarselssignaler' er meget forskellige og behovet for hjælp ligeså.

Trivsel- og stressprofilen er et redskab til at tage en vigtig og nyttig dialog i teamet med henblik på at:

- øge det gensidige kendskab til hinanden
- gøre det lettere som kollega at give den hjælp, der er behov for





## Fuldend sætningerne:

De dele af mit arbejde, som ofte giver energi og arbejdsglæde er...

Det, som typisk presser mig, i mit arbejde er...

Hvis jeg bliver overbelastet, vil I måske kunne se/mærke på mig at...

Den måde, I bedst kan støtte og hjælpe mig på, er...

Det værste, I kan gøre er...

## Vejledning

1. Print sætningsfuldendelsesarket ud på forhånd.
2. *Individuel forberedelse:*  
Udfyld hver især sætningerne på øvelsesarket (10 minutter)
3. *Forberedelse af runden:*  
Udpeg en tidsholder. Der skal sættes 10 minutter af til hver person, og tiden skal overholdes, så alle får cirka lige meget tid.
4. *Runde:*  
Tag nu en runde, hvor I på skift fortæller lidt om, hvad I har skrevet. Det er frivilligt, hvor meget I vil dele, men kom som minimum rundt om spørgsmålene:
  - a. *Hvordan tror du, folk kan se/mærke det på dig, når du er overbelastet?*
  - b. *Hvordan kan dine kolleger bedst støtte og hjælpe dig? Er der noget, de helst IKKE skal gøre?*
5. Imens den enkelte fortæller, lytter resten af teamet.

Hvis man vælger, at teamet også gerne må spørge ind og kommentere undervejs, er det vigtigt, at det sker i en anerkendende og respektfuld form.

Hvis leder deltager, er leder den første, der 'går på' i runden.

Husk, at det er en FORTROLIG samtale.