Terhelés mellé támogatás

Stresszkezelés, reziliencia · 12 perc · önállóan vagy egyeztetve



Egy munkaszervezési helyzetet válassz. Egészségügyi adatot nem kell leírnod vagy megosztanod. A lapot megtarthatod magadnak; a cél egy vállalható egyeztetés előkészítése.

> Kitalált kérés: „Három feladat határideje ütközik, kettő fér bele. Egyeztessük, melyik kap elsőbbséget, és mi változik a harmadik határidejében.”

01 · Mi terheli a munkát?

Írj konkrét helyzetet: ütköző határidő, megszakítás, bizonytalan feladat vagy hiányzó kapacitás. Ne diagnózist vagy stresszpontszámot.

02 · Amin én tudok változtatni

Melyik kis lépés van a saját befolyásom alatt? Például prioritást tisztázok vagy pontosítom a segítségkérést.

03 · Amihez közös változtatás kell

Melyik határidőt, feladatmennyiséget vagy elvárást kell másokkal rendezni? Kivel és mikor lehet ezt megbeszélni?

04 · Elérhető támogatás

Kitől és milyen segítséget kérhetek? Mi a következő kapcsolatfelvétel, és mikor nézek vissza arra, mi változott?

A következő segítségkérésem vagy egyeztetésem:

Saját önreflexiós segédlet, nem diagnózis. Tartós vagy súlyos panasz esetén megfelelő egészségügyi segítség szükséges.