

# Pas på dig selv!

Du skal bruge tænkepauser (refleksionsrum) til at håndtere de følelsesmæssige krav i arbejdet



# Sådan undgår du og I forråelse

1. Bliv bevidst om dine refleksions-rum
2. Træn din evne til at bearbejde de følelsesmæssige krav i arbejdet selv



# 1. Bliv bevidst om dine refleksionsrum



**Stil dig selv spørgsmålet:**

Hvornår skaber jeg rum for at kunne håndtere de følelsesmæssige krav? Alene? Sammen med andre? Hvordan kan vi gøre dem bedre?

## 2. Træn din evne til at håndtere de følelsesmæssige krav selv



**Stil dig selv spørgsmålet:**

Hvordan bearbejder jeg følelsesmæssige krav i arbejdet når jeg ikke kan gøre dem til en del af en samtale med andre?

# Handleplan til at skabe refleksions-rum

Hvad kan/vil du gøre for at skabe plads til dig  
og undgå belastning/forråelse?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Din træningsplan

Hvordan kan du træne på den bedste måde?

Vil du bede nogen om at gøre det med dig?

Skriv din handleplans første 5 konkrete handlinger ned her

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_