

16. Skab en bedre balance

Kortlæg, hvad der belaster og beriger dig i dit arbejde – og find den rette balance

Målgruppe: Medarbejder

Tid: 30 minutter

Når vi er pressede, fokuserer vi på at få en masse opgaver løst. Men pres over længere tid kan også gøre, at vi mister overblikket og ikke klart kan se, hvor presset kommer fra, og hvad der kan hjælpe. Ofte kommer vi til at skrue ned for det, som gør os godt og op for tempo, dårlige vaner og forvirring. Det kan dette redskab hjælpe til at rette op på.

Skab en bedre balance har til formål at:

- Give dig et overblik over, hvad der belaster dig her og nu, og hvad du skal skrue op eller ned for, for at genfinde balancen
- Give dig indsigt i dine egne strategier, så du kan forebygge stress på længere sigt.

Vejledning

Vægten er et godt billede på et arbejdsliv i balance.

På den venstre vægtskål ligger de elementer, som kan virke drænende på dig. Som **belaster** dig, hvis der er for meget af det. Det kan fx være:

- For mange eller komplekse opgaver
- Snævre deadlines
- Samarbejdsrelationer, der bøvler.

På den højre vægtskål ligger de elementer, som giver dig energi og overskud. Som **beriger** dig. Det kan fx være:

- Spændende opgaver
- Pauser og restitution
- Hjælp og sparring.

God trivsel forudsætter en passende balance imellem de to vægtskåle. Hvis du fx har for mange vanskelige opgaver, kan du skabe balance ved at afgive, udskyde eller skrue ned for nogle opgaver. Hvis dette ikke er muligt, kan du måske skabe balance ved at få hjælp og sparring.

Målet for dig er nu at finde din rette balance.

Brug skemaet **Belaster - Beriger** på næste side, og skriv det, der umiddelbart falder dig ind, og det, du synes er det væsentligste.

Svar herefter på tre spørgsmål om **dine næste skridt**, som du finder på den følgende side.



Hvad kan særligt belaste dig for tiden?



Hvad kan særligt berige dig for tiden?

1	Fx mængde, sværhedsgrad, og følelsesmæssige krav <hr/> <hr/>	Arbejdsopgaver	Fx spændende og berigende opgaver, hjælp og sparring, kompetenceudvikling <hr/> <hr/>
----------	---	-----------------------	--

2	Fx dagens opbygning, deadlines, og travlhed <hr/> <hr/>	Arbejdsdagen	Fx dagens rytmer, variation, pauser og restitution <hr/> <hr/>
----------	--	---------------------	---

3	Fx svært samarbejde med kolleger, ledere eller samarbejdspartnere <hr/> <hr/>	Relationer	Fx gode relationer til kolleger, ledere eller samarbejdspartnere <hr/> <hr/>
----------	--	-------------------	---

4	Fx arbejde hårdere, skjule hvordan du har det eller falde i en honningfælde* <hr/> <hr/>	Strategier	Fx trykke på stopknappen**, skabe overblik, dyrke bevægelse og beroligende aktiviteter <hr/> <hr/>
----------	---	-------------------	---

5	Tidlige tegn på belastning: Fx søvnproblemer, glemksomhed, irritation eller tristhed <hr/> <hr/>	Signaler	Tegn på det går fremad: Fx bedre søvn og humør, mere fokus og virkelyst <hr/> <hr/>
----------	---	-----------------	--

***Honningfælder** er det, der kan lokke lige netop dig til at blive overengageret eller tage for mange opgaver på dig. Fx ros eller særligt spændende opgaver.

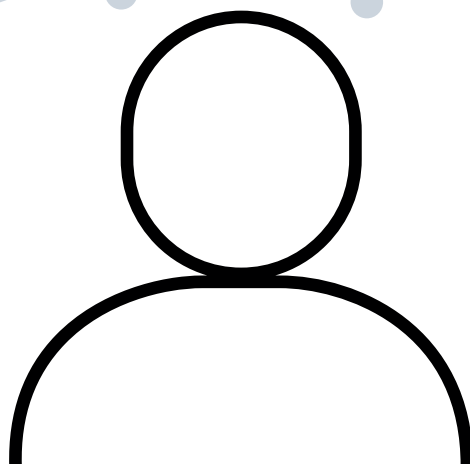
****Stopknapper** er det, der her og nu kan hjælpe dig tilbage i en balance, hvis du står i en presset situation. Fx en snak med din leder eller en ven. Eller nogle dybe vejrtrækninger.

Dine næste skridt

Hvad kan jeg skrue op og ned for,
for at forbedre min balance?

Hvem skal jeg tale videre med,
for at dette kan lykkes? (fx min
leder, kollega eller ven)

Hvad håber jeg har forandret sig
om to uger og på længere sigt?



Hvis du ønsker at dykke yderligere ned i nogle af de faktorer, du selv har kontrol over, og som forebygger stress - nemlig restitution og relationer - så gå videre til de næste to redskaber:

- "Find dine åndehuller" hjælper dig til at prioritere restitution i dagligdagen, så du fremmer et bæredygtigt arbejdsliv på den lange bane.
- "Dit relationslandskab" hjælper dig til at få øje på og skærpe dine relationer på arbejdet med henblik på at forebygge stress,