

## STEP 3: Graden af belastning

Tag temperaturen på den mentale sundhed: Hvor belastet føler du dig? Gennemgå kriterierne for graden af din belastning herunder, og noter, hvor belastet du er – rød, gul eller grøn.

<b>TRIVES</b> Effektiv Tilfreds Udvikler sig Motiveret Tålmodig Føler sig i balance	<b>BELASTET</b> Mindre overblik Begyndende uro Svært ved at følge med Humørsvingninger Begyndende faresignaler	<b>OVERBELASTET</b> Ineffektiv Koncentrationsbesvær Psykisk mistrivsel Sygefravær
---	---	---

Belastning	Hvordan opdager jeg belastning? Hvordan reagerer jeg i de forskellige belastningsgrader? Notér:	
GRØN		
GUL		
RØD		
Hvad kan jeg selv gøre?	Hvordan kan min leder og mine kolleger hjælpe mig?	