

	<p>Klassisk stress: Arbejdsomængde og tidspres Højt arbejdstempo, mange arbejdsopgaver, stort ansvar, måske ensformigt arbejde, der er svært at få indflydelse på, og en mangel på udviklingsmuligheder.</p>
	<p>Den moderne stress: Forandringer og uklare grænser Konstante forandringer, uendelige krav, mange deadlines, uklare grænser mellem privat- og arbejdsliv, manglende forudsigelighed, individualiserede arbejdsopgaver/forhold.</p>
	<p>Den relationelle stress: Konflikter og høje følelsesmæssige krav Høje følelsesmæssige krav, enten fordi du i din jobfunktion håndterer mennesker, der har det svært, så du er eller risikerer at blive udsat for vold og trusler. Det kan også være, at der er konflikter og utryghed i arbejdsfællesskabet, eller du er i klemme, fordi du ikke kan få arbejdet og familielivet til at gå op og derfor har dårlig samvittighed i forhold til både det ene og det andet.</p>
	<p>Kriserelateret stress: Bekymret for fyringer Angst for fyringer; det går dårligt i firmaet, og derfor går du måske og er bekymret og stiller færre krav for at undgå at fremstå som besværlig.</p>

Interview

Hvilke typer stress kan belaste mig? Giv eksempler på situationer, hvor du har oplevet belastninger.

Hvilke redskaber og erfaringer kan jeg trække på for at håndtere belastninger? Hvilke redskaber var gode for dig?

Hvordan opdager jeg, at jeg er ved at blive stressest? Hvilke signaler sender min krop til mig, når jeg er under pres?

Fortæller jeg mine kolleger/min leder, når jeg oplever stress? Hvorfor/hvorfor ikke?