

STEP 3: REFLEKSTIONSØVELSE: LEDELSE OG MENTAL SUNDHED

Individuelt: Udfyld spørgeskema vedrørende lederens mentale sundhed

I ledergruppen/makkerpar: Interview hinanden med afsæt i opfølgningsspørgsmålene

	Meget uenig	Uenig	Hverken eller	Enig	Meget enig
Jeg gør aktivt noget for at have det psykisk godt i mit arbejdsliv					
Jeg lægger mærke til, hvis jeg i løbet af en arbejdsdag ikke trives eller er udfordret psykisk					
Hvis jeg bliver psykisk udfordret i mit arbejde, forsøger jeg aktivt at hjælpe mig selv til at få det bedre i stedet for blot at "køre videre"					
Jeg kender mine egne følelsesmæssige reaktioner på det pres, jeg kan møde i min rolle som leder, og forstår, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør					
Jeg er generelt i stand til at tolerere og udholde de vanskelige følelser (f.eks. stress, ubehag, bekymringer), jeg kan møde i min stilling som leder					

OPFØLGNINGSSPØRGSMÅL

Interview hinanden to og to. Hav en særlig opmærksomhed rettet mod de spørgsmål hvorudfra, der svaret kategorierne: hverken enig eller uenig, uenig og meget uenig.

- Hvilke af spørgsmålene kalder på særlig opmærksomhed for dig?
- Hvordan oplever du generelt din evne til at have fokus på din mentale sundhed i hverdagen?
- Oplever du nogle barrierer ift. at varetage en lederfunktion og samtidig have fokus på din egen mentale sundhed?
- Hvordan kan du selv gøre noget aktivt for at have øget fokus på din mentale sundhed, når du går på arbejde? Hvad kan du f.eks. gøre mere af de næste 14 dage?
- Hvad kan dine ledere eller kollegaer gøre for at understøtte din mentale sundhed, når du går på arbejde?
- Hvad kan din arbejdsplads gøre for at understøtte din mentale sundhed, når du går på arbejde?