

STEP 2: TAG TEMPERATUREN PÅ DIN MENTALE SUNDHED

Hvor belastet føler du dig? Er du grøn, gul eller rød?

TRIVES	BELASTET	OVERBELASTET
Effektiv Tilfreds Udvikler sig Motiveret Tålmodig Føler sig i balance	Mindre overblik Begyndende uro Svært ved at følge med Humørsvingninger Begyndende faresignaler	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?	