



Øvelse: Ivaretagelse

Hensikten med denne øvelsen er at dere reflekterer over hva som bør være på plass i tjenesten og i arbeidsmiljøet slik at det oppleves støttende. Hvilke faktorer fungerer støttende, og hvilke faktorer fungerer hemmende når de er under press?

Til lederne:

- Hvordan kan du som leder ivareta dine medarbeidere når de er under sterkt press, har høy arbeidsbelastning og/eller føler de kommer til kort i jobben?
- Har dere rutiner for dette arbeidet? I så fall hvilke?

Til nøkkelpersonene:

- Hvem ivaretar og støtter deg når du er under sterkt press har høy arbeidsbelastning og/eller føler de kommer til kort i jobben?
- Tenk at du skal lage en plan for hvordan du kan ta vare på deg selv for å oppleve balanse i arbeidslivet ditt. Hva bør stå i din plan for egenomsorg?