

Workshoppar för återhämtning från kriser för arbetsplatser

Förhandsuppgift: Granskning av det egna välbefinnandet (1a)

Granska ditt eget välbefinnande

Gå igenom checklistan nedan före det första mötet. Vi går inte igenom svaren tillsammans. Du behöver inte må okej enligt alla punkter (vänstra kolumnen) för att du ska kunna delta i workshoppen. Om du funderar på de två sista punkterna eller överhuvudtaget upplever att du inte är arbetsför, ta upp saken med din chef eller kontakta företagshälsovården. Du behöver inte skriva ner eller skicka dina svar någonstans.

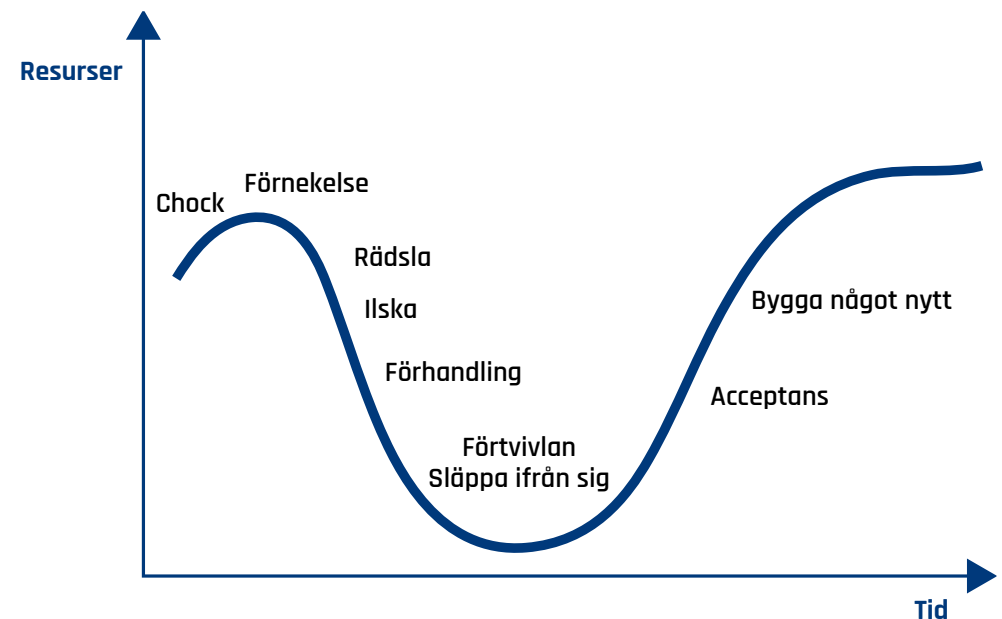
	Ja	Nej
Är dina arbetsförhållanden i skick?		
Mår du i huvudsak bra?		
Känner du dig som dig själv trots det som hänt?		
Kan du lösgöra tankarna från arbetet och slappna av?		
Kan du sova tillräckligt?		
Har du någon du kan tala med och dela dina tankar med?		

	Nej	Ja
Återkommer du ständigt i dina tankar till det som hänt?		
Är du allvarligt oroad över hur du ska orka?		

Fundera på i vilket skede av återhämtningen du befinner dig

Före workshoppen kan du också fundera en stund på i vilket skede av återhämtningen du befinner dig och vilka känslor du upplevt. Kom ihåg att var och en upplever situationen på sitt eget sätt. Känslorna varierar och upplevs på olika sätt. Det finns ingen specifik process för återhämtning, men erfarenheterna på bilden nedan är vanliga.

Känslor under återhämtningen



Källa: Kübler-Ross 1969