

Belastninger og ressourcer

Belastninger

Forventninger og krav (egne og andres)
Forandringer
Urealistiske standarder
Uklarhed og uvished
Kompleksitet
Kvantitet/mængde af belastninger
Typer af opgaver



Ressourcer

Kompetencer og evner/selvtillid
Forudsigelighed og klarhed
Meningsfuldhed
Anerkendelse
Støtte/sparring/netværk
Tid og overskud
Indflydelse og handlekraft

Hvad er dine belastninger?

Hvad er dine ressourcer?

