

Oppgave til medarbeidere: Individuelle stressreaksjoner og stressmestring

Formål med oppgaven: Reflektere over egne stressreaksjoner og bidra til åpenhet og normalisering av stressreaksjoner og mestringsstrategier.

Gjennomføring.

Se filmen om stress.

Del 1: Individuelt og i små grupper

- **Individuelt Tid: 10 minutter.** Gå gjennom skjemaet «skala for stress-symptomer» og skår deg selv. Vær så ærlig som mulig. Tenk gjennom hva det er som skaper stresset og hvilke mestringsstrategier du bruker.
- **Arbeid i par. Tid: 20 minutter.** Sett dere sammen i par eller i triader og gå gjennom skjemaet med hverandre. Fortell hverandre hvor dere skårer høyest, hva som skaper stresset og hvordan dette påvirker deg. Si også noe om hvilke stressmestringsstrategier dere helst bruker og gi eksempel på situasjoner hvor dere takler stresset på en god måte.

Plenum. Tid 20 minutter. Avdelingsleder eller fasilitator hører med parene om hvordan stressnivået er (grønt, gult eller rødt) og hvordan ledelse og ansatte kan hjelpe hverandre med å forebygge negativt stress på avdelingen.

