



TRIVSEL I CORONATIDEN

Spørgsmål til:

Cand.psych. aut.; specialist i arbejds- og organisationspsykologi

Tine Ravn Holmegaard

Mail: trh@crecea.dk

Tlf. 2428 9151





PROGRAM

Corona – set med arbejdspsykologiske briller

De 6 guldkorn

Trivselspunkt(-er)

Spørgsmål

A photograph of a road winding through a foggy landscape. On the left side of the road, there is a row of green trees. The fog is thick and white, covering the background and the upper part of the image. The road is dark asphalt with white dashed lines. The overall mood is mysterious and serene.

FREMTIDSTÅGE

CORONA-krisen – psykologisk set...

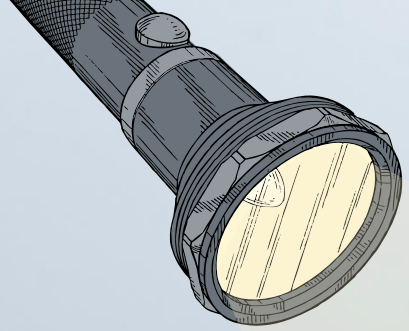
CHOK

ÅBENHED

MATHED

Ændrede vilkår – ændret trivsel?





ORIENTERINGSPUNKTER

Fra guldkorn til fuldkorn?

- Indflydelse
- Social støtte
- Mening
- Forudsigelighed
- Belønning
- Krav

VÆRKTØJ: At arbejde hjemme – Refleksion over vilkår

Er der nogle guldgruber, som du har mere af – eller nogle, som du savner?

FORDELE

- Indflydelse
- Social støtte
- Mening
- Forudsigelighed
- Belønning
- Krav



UDFORDRINGER



Hvad kan du
tage fat på
og gøre
allerede i
morgen

Fra den næste slide vælger du ét
– og kun ét fokuspunkt

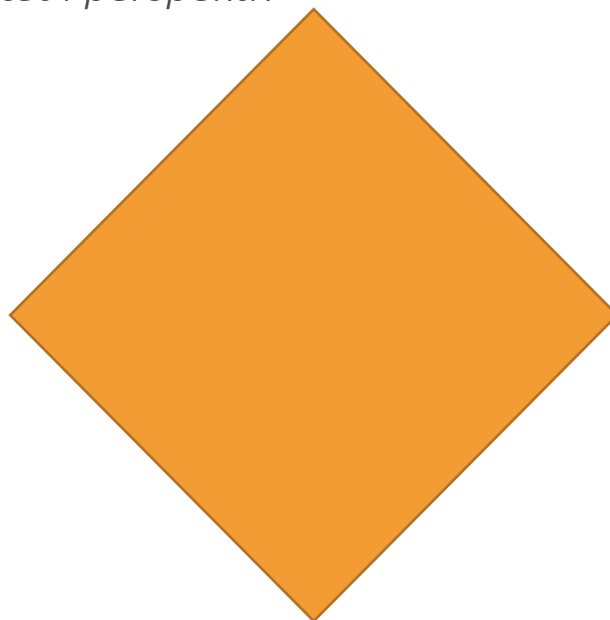
ÉT GODT RÅD - og nogle potentielle

TANKER:

*Fokusér på glade tanker, "Worry postponement",
brug pyt-knappen
Sæt i perspektiv*

HANDLINGER:

*Læg en plan for
arbejdsdagen – OG
HOLD FAST I DEN;
gør andre en tjeneste,
HOLD fysiologiske
PAUSER!
Markéringsrite når du
holder fri*



FØLELSER:

*Brug sanserne,
lyt til glad musik,
le, "Honningkrukker"*

KROP:

*Vejrtrækningen,
puls, søvn
arbejdsstillingen*

Spørgsmål



TAK FOR JERES DELTAGELSE

