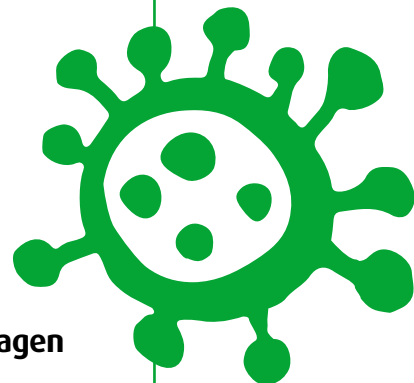


Sådan kan du komme godt tilbage på arbejde efter COVID-19 nedlukningen

Under Corona-krisen er der blevet vendt op og ned på vores hverdag. Vi har vænnet os til at arbejde og leve på nye måder. Nogle har arbejdet hjemmefra og er blevet mestre i virtuelt samarbejde. Andre har varetager kritiske funktioner på arbejdspladsen med ganske få kolleger i behørig afstand.

Hvad kan du gøre, når I alle vender tilbage på arbejdet, så din og dine kollegers opstart bliver bedst mulig, og så I undgår at blive overbelastede?



1 Afstem realistiske forventninger med din leder

Når vi alle vender tilbage på arbejdspladsen, kan vi komme til at sætte tempoet op i arbejdet og forsøge at nå alle de ting, der er blevet sat på hold. Tal med din leder om, hvad der er realistisk for dig at nå, og hvad de vigtigste opgaver i arbejdet er – hvad skal du prioritere? Aftal gerne, hvilke opgaver der er SKAL-opgaver, og hvilke der er KAN-opgaver.

2 Vær en (ekstra) god kollega

Vis tolerance og fleksibilitet overfor dine kolleger. De har sikkert også været under pres, og synes måske det er svært, at tingene vender tilbage til "normalen". Tal med kollegerne om, hvordan I har haft det under nedlukningen. Spørg til dem og hjælp hinanden med at komme godt i gang igen. Accepter, at vi måske ikke kommer op i et højt gear igen lige med det samme.

3 Begynd og afslut arbejdsdagen på en god måde

Hjælp dig selv med at sætte rammer for din arbejdsdag og start dagen op med at overveje: Hvad er det vigtigste, jeg skal nå i dag? Slut dagen af med at overveje: Hvad var det vigtigste, jeg fik gjort i dag? Hvad skal jeg nå i morgen? Hold fri, når du ikke er på arbejde.

4 Vis overbærenhed og omsorg overfor dig selv

Accepter, at det har været og er en udfordrende tid, som trækker store veksler på vores energi og humør. Forvent ikke for meget af dig selv, men accepter, at du måske ikke arbejder så hurtigt eller godt, som du plejer. Giv din krop omsorg og opmærksomhed – hold pauser og mærk, hvad du har brug for.

5 Tag den vigtige læring med dig og hold fast i nye vaner

Hvad har fungeret godt under nedlukningen? Hvad har du savnet? Og hvad har du nydt? Måske har du lært nogle vigtige ting om din måde at arbejde effektivt på, som du kan tage med dig? Måske kan I i teamet/afdelingen tale om, hvad I har lært om jeres samarbejde, og om der er noget, I vil gøre anderledes fremadrettet?

Kontakt dine tillidsvalgte

■ Hvis der er noget, der bekymrer dig ved at skulle tilbage på arbejdspladsen, så tøv ikke med at kontakte din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant. De kan hjælpe dig med at få en tryk start på kontoret.

