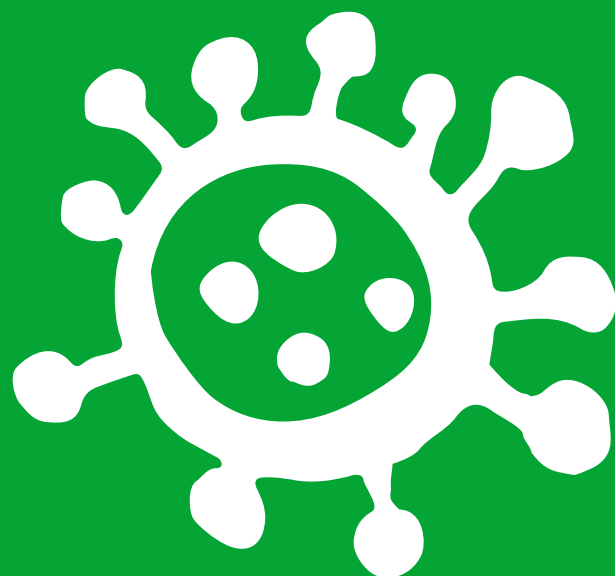


KOM GODT TILBAGE PÅ ARBEJDE



efter corona-nedlukningen

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?

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. 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 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? Er der er noget, I i teamet/afdelingen 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.