

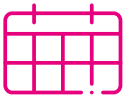


Godt tilbage ved stress

Et bud på en genopstartsplan:

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1-2	3	Fri	3	Fri	3
3-4	4	Fri	4	Fri	4
5-6	4	4	Fri	4	4
7-8	5	5	Fri	5	5
9-10	5	5	3	5	5
11-12	5	5	5	5	5
13-14	6	5	6	5	6
15-16	7	6	7	6	7

OBS: Denne model er blot et udkast, beregnet til inspiration. Den endelige plan skal altid aftales mellem leder og medarbejder med hensyntagen til de vilkår, der gælder på arbejdspladsen.



Godt tilbage ved stress

Opgaveskema:

<p>Grøn = kan klares ved opstarten</p>	<p>Rutineprægede opgaver.</p> <p>Klart definerede og velafgrænsede, kendte opgaver. Ingen deadlines, tidspres eller pludselige nye opgaver.</p>
<p>Gul = Kan ikke klares nu, men forventes på kort sigt</p>	<p>Visse krav til de kognitive funktioner, fx øget kompleksitet eller krav til hukommelse, koncentration og indlæring, men stadig i begrænset omfang.</p> <p>Begyndende deadlines. Begyndende ansvar.</p>
<p>Rød = Kan ikke klares nu, men forventes på langt sigt</p>	<p>Opgaver med tydelige krav til de kognitive funktioner som hukommelse, koncentration, indlæring, multi-tasking og overblik. Korte og hyppige deadlines.</p> <p>Diffuse og uklart definerede opgaver, mange snitflader med samarbejdspartnere.</p>

Hvis samtlige opgaver havner i den røde kasse, kan du i starten af genopstartsforløbet vælge, at medarbejderen slet ikke skal beskæftige sig med egne opgaver, men eksempelvis sortere et arkiv, være 'føl' hos en anden eller lignende skåneopgaver.