



Trivselstrappen

Trivselszone

Balance imellem krav og ressourcer

- Effektiv opgaveløsning
- Opgaveløsning af høj/normal kvalitet
- Energisk og engageret
- Praktiserer selvledelse
- Planlægger og prioriterer
- Træffer beslutninger
- Bevarer overblikket trods periodevis travlhed
- Fungerer i teamet
- Kun få konflikter
- Evt. akutte, lettere og forbigående stresssymptomer

Risikozone

Længere tids ubalance

- Svært ved at prioritere og planlægge
- Mindre effektiv og flere fejl
- Sætter tempo op
- Oparbejder overarbejde
- Vægelsindet og svært at træffe beslutninger
- Nedsat motivation
- Overoptaget af arbejdsopgaverne
- Kortere lunte og flere konflikter
- Trækker sig socialt
- Vedvarende stresssymptomer påvirker arbejdsevne og helbred negativt

Fareszone

Massivt og langvarigt pres

- Opgaverne hober sig op
- Ligner ikke sig selv
- Har mistet gejst
- Opgivende og trist
- Hektisk, forvirret, ustruktureret
- Irritabel eller opfarende
- Skam og skyldfølelse
- Lettere til tårer i situation der normalt ikke presser
- Social tilbagetrækning
- Ændret fraværs-mønster
- Tydelige og alvorlige stresssymptomer

Effektivitet ↑
↓

← Belastningsgrad / stress →