

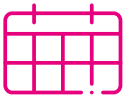


# Godt tilbage ved stress

## 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><b>Grøn</b> = 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><b>Gul</b> = 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><b>Rød</b> = 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.