



VÆRKTØJ TIL LEDERE:

FÅ HOLD PÅ DINE OBSERVATIONER

Hvis du selv har gjort observationer eller har hørt om observationer fra andre, der kunne tyde på signaler om stress hos en medarbejder i en afdeling/team/gruppe, så brug nedenstående skema til at gøre dig klar på, hvad det konkret er, du har observeret eller hørt.

Undgå at underdrive, overdrive, dømme eller generalisere. Undgå at gå ind i hvorfor. Det kan være svært ikke at have sin egen holdning, eller at lade sig påvirke af andres bud. Det er bedre at fastholde et åbent sind og gengive observationerne til medarbejderen eller gruppen – og så spørge, hvad det handler om. Beskriv gerne flere oplevelser.

Når du har udfyldt skemaet, kan du bruge dine notater til en snak med den pågældende. Se nederst.

HVAD SKETE DER? Skriv så faktuel og konkret, at den/dem, det handler om, ville sige 'ja sådan var det'.

HVORNÅR SKETE DET? Er det sket flere gange?

HVOR SKETE DET?

HVEM OPLEVEDE DET? Bed altid om tilladelse til at referere andres observationer – igen vær konkret.

Supplerende værktøjer på sammenomtrivsel.nu

- **En god samtale om stress:** Ovenstående giver dig et godt udgangspunkt til at tage fat i den medarbejder, kollega eller det team, som det drejer sig om. Brug dette værktøj som guide til samtalen.