

Stressfaktorer

Sæt kryds ved det der stresser dig.

Til daglig

- Læse / svare mails / sms
- Telefonbeskeder
- Telefon der ringer
- Kolleger der henvender sig
- Møder
- Snak/uro i storum
- Ingen/få pauser
- Myldretid/transport
- Aflevere / hente børn
- Syge børn
- Arrangementer i skole mv.
- Børns mistrivsel
- Handle ind
- Lave mad
- Gøre rent
- Betale regninger
- Se venner
- Familiearrangementer
- Dyrke sport
- Holde sig opdateret
- Konflikter

På jobbet

- For meget at lave
- For svære opgaver
- For lidt at lave
- Uklar rolle/ beskrivelse
- Uklare forventninger
- Mange forventninger
- Urealistiske mål
- Tidspres
- Manglende indflydelse
- Manglende anerkendelse
- Mange forandringer
- Præstationskultur
- Uklar/dårlig ledelse
- Selvledelse uden rammer
- Ukoordineret projektarbejde
- Uklare belønningssystemer
- Egne konflikter
- Andres konflikter
- Dårlig stemning
- Dårlig relation til leder
- Få sociale aktiviteter
- Ensomhed

I livet

- Skilsmisse / separation
- Egen alvorlig sygdom
- Alvorlig sygdom i familien
- Hospitalsbesøg
- Dødsfald i familien
- Arbejdsløshed
- Nyt job
- Få barn
- Tilbage fra barsel
- Flytte bolig
- Bygge om
- Balance mellem familie og arbejde