

Övning stressorer och stabilisatorer

1. Individuellt

- Identifiera stressorer och stabilisatorer

2. Grupp

Låtsas som att gruppen motsvarar en avdelning

- Analysera de individuella resultaten tillsammans
- Vidta åtgärder för att förbättra den psykosociala arbetsmiljön

Analys Stressorer-Stabilisatorer

Individnivå	Huvudsakliga stressorer	Huvudsakliga stabilisatorer
	Vad minskar eller hindrar ditt välbefinnande? När sänks din motivation och av vad?	Vad finns på arbetet idag som gör att du känner dig motiverad, finner arbetstillfredsställelse och glädje?
Handlar om din hälsa, ditt välbefinnande, motivation och arbetsglädje		
Lämpliga åtgärder för avdelningen (utifrån ev mönster bland individerna i gruppen)		