



# Stress

– hvad er der på spil?

## SPILLEREGLER

1. Se filmen:  
Ingen stress: alles ansvar.
2. Del jer ind i grupper á 3 – 5 personer.
3. Hver gruppe får et spil kort.
4. Vend et kort ad gangen og drøft, hvor enige I er i udsagnet.
5. Efter 15 – 30 min, saml op på drøftelserne i plenum.

Spillet fungerer godt til dialog i et arbejdsfællesskab.



Vi tager ikke arbejdet med hjem



Vi er gode til at lytte til hinanden



Der er en forventning om, at vi arbejder over tid



Vi presser hinanden ud mod kanten



Vi er gode til at prioritere vores opgaver



Vi taler åbent om de fejl, vi begår i vores afdeling



Hos os siger man fra, hvis man føler sig presset



Stress smitter



Vores faglige ambitioner styrer hverdagen



Vi har tillid til, at vi alle sammen gør vores bedste i pressede situationer



Det er ledelsens ansvar, at medarbejdere ikke bliver stressede



Vi har et fælles ansvar for, at alle har lyst til at gå på arbejde



Vi er gode til at spørge hinanden til råds



Hos os har vi ikke stress



Det er ikke OK at sige nej til ekstra opgaver



Vi hjælper hinanden i pressede situationer



Hos os har vi en brokkekultur



Hvis man er robust, får man ikke stress



Det er OK at have travlt,  
så længe man er glad



Vi er gode til at bede  
hinanden om hjælp



Stress er et modefænomen,  
og derfor skal det  
ikke tages alvorligt