

BESEGRA STRESSEN

- identifiera dina egna gränser, vi får alla bli trötta och vila
- anpassa det du gör enligt din egen förmåga; kräv inte för mycket av dig själv
- lyssna på de signaler din kropp ger, skapa en dagsrytm som ger dig rum att återhämta dig och kom ihåg att ta pauser!
- ta mikropauser, fokusera på andningen
 - ✓ andas ut den ackumulerade spänningen många gånger per dag
 - ✓ gör en liten avslappningsövning
 - ✓ bli inte sittande vid din arbetsstation
- lär dig sätt som tillåter dig att lugna ner dig flera gånger under dagen och som passar din arbetssituation
- ta vara på kaffe- och lunchpauserna; prata med dina arbetskamrater, unna dig själv en liten stund för dig själv utomhus, gör en andningsövning o.s.v.
- lär dig att minska din stresstålighet
 - ✓ var vaksam och uppmärksam på hur du gör saker och ting och hur du återhämtar dig
- förtydliga dina huvuduppgifter, sätt realistiska mål och gör upp en handlingsplan
- planera din tidsanvändning, prioritera
- fokusera på en uppgift i taget
- håll dina e-postmeddelanden korta och koncisa och gör det till en vana att reagera, arkivera eller radera meddelanden genast efter att du läst dem
- kolla din e-post 2–4 gånger per dag
- lär dig nya saker lite i taget
- kom ihåg att vara glad och positiv!
- ta hand om dig själv!