

# INNAN DU GÅR HEM

1

**CHECKA UT** genom att reflektera över det arbetspass du nu lämnar.

Uppmärksamma tre saker som gick bra.



Uppmärksamma något som varit svårt eller jobbigt, och dela det med någon om du behöver.



Uppmärksamma något du har lärt dig.



2

**LÄGG MÄRKE TILL** ditt eget och andras mående.

Se och uppmärksamma dina kollegor. Visa omtanke och stötta varandra.



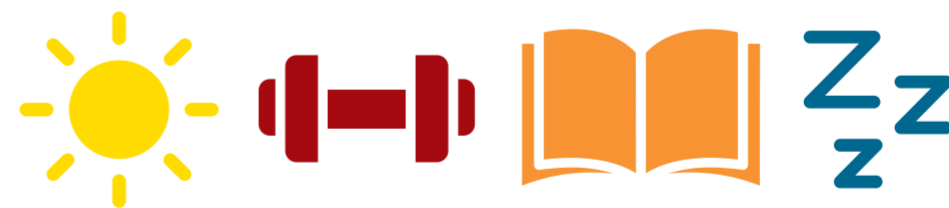
Uppmärksamma hur du mår. Behöver du stöd – be din chef, en kollega eller en vän att vara ditt samtalsstöd.



3

**ÅTERHÄMTA DIG!**

Oavsett hur kort eller lång din ledighet är – gör saker du får energi och mår bra av.



Lämna arbetsplatsen och sätt nu fullt fokus på att vila och återhämta dig.



Ta en stund för att checka ut från ditt arbetspass. Det ger dig bättre möjligheter att hålla och må bra, även när arbetsituationen är pressad.

Det finns många fördelar med att checka ut tillsammans i arbetsgruppen. Men du kan också reflektera över dessa frågor tillsammans med en kollega eller själv.