



CHECKA IN OCH CHECKA UT TILLSAMMANS

1. CHECKA IN när arbetspasset börjar:

Vilka är vi som arbetar tillsammans idag?

Vilka är våra olika roller?

Har vi tillgång till den information vi behöver

- hur stämmer vi av?

2. CHECKA UT när arbetspasset slutar:

Reflektera tillsammans t ex enligt AAR

- After Action Review

Uppmärksamma hur du och dina kollegor mår

- be om stöd när du behöver

Fokusera på vila och återhämtning

- gör saker som du mår bra av.

Detta ger dig bättre möjlighet att hålla och må bra, även när situationen är pressad.