

Belastninger og ressourcer

Belastning/udfordringer

Indre/ydre?
Mængde/kvantitet?
Følelsesmæssigt?
Kognitivt/kompleksitet?

Fx

Egne, indre krav (idealer)
Familiens krav
Arbejdspladsens krav
Kunder/brugeres krav
Samfundets krav



Ressourcer

Tid?
Energi/overskud?
Kompetencer/evner?
Netværk/støtte fra andre?

Fx

Personlige kompetencer
Familie og socialt netværk
Indflydelse og kontrol
Arbejds miljø
Adgang til rådgivning/sparring

Hvad er dine belastninger?

Hvad er dine ressourcer?