

Time Out

Det här är ett sätt att beskriva Time Out. Det kan användas i alla situationer när du ser något som är, eller av dig uppfattas som felaktigt.



1. Var uppmärksam och reagera på tidiga signaler hos dig själv och dina kollegor. Det kan t.ex. handla om sömn, glömska, koncentration, minskad glädje och energi.



2. Agera om en kollega, eller om du själv har svårt att hantera arbets-situationen. Visa att du bryr dig och gör henne eller honom medveten om det.



3. Prata med din chef för att hitta en lösning. Det kan tex innebära en paus i ditt arbete, minskat antal och/eller ändrade arbetsuppgifter. Det går alltid att lägga upp arbetet på ett annat sätt och det finns stöd att få.



4. Prioritera din tid. Ta dig tid att äta lunch och gå gärna en promenad. Ta pauser med jämna mellanrum under arbetsdagen.



5. Fortsätt arbeta och ha återkommande uppföljningar med din chef. Var uppmärksam på din och dina kollegors välmående.

