

## Stressfaktorer i forbindelse med job

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10

0 = Ingen stress

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
Om morgenen inden job		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet (for meget, for lidt eller haft afbrudt søvn)		
Hvornår/hvordan du vågner		
Tanker inden du står op		
Partner om morgenen		
Morgentoiletet (på badeværelset)		
Tøjet du skal have på om morgenen		
Hvad fik du til morgenmad – var det f.eks. det samme, samt på samme tidspunkt som du plejer		
Morgenmaden, der hvor du sidder		
Ting der ikke er som de plejer		
Ting og aftaler, der overrasker dig		
Vejret / årstiden		
Overskue arbejdsdagen på forhånd		

Andres forventninger til, at du klarer arbejdsdagen		
Tidspres – at skulle nå ud af døren på et bestemt tidspunkt		
At komme på job		
At få overtøjet / sko på		
At komme ud af døren		
At det er mørkt når du skal afsted		
Transporten / cykelturen / gåturen til arbejde		
Hvis cyklen driller		
Hvis bussen/toget/metroen er forsinket		
Tanken om at komme for sent		
At komme for sent		
At komme tilbage til arbejde efter en weekend		
At komme tilbage til arbejde efter en ferie		
Kolleger der kontakter dig, når du møder ind		
At have øjenkontakt til dine kolleger		
Mange mennesker, som du ikke kender		
Mange mennesker, som du skal forholde dig til		
At der kommer uventede kommentarer fra kollegaer		

At de andre kigger på dig, når du ankommer		
At komme ind i bygningen/området		
At komme ind i et lokale du ikke kender		
At være på jobbet		
Mødetider		
Konflikter med kolleger		
Opgavefordeling mellem kolleger		
Lyde i lokalet / larm / smaskelyde		
Temperaturen i lokalet		
Lugten i lokalet		
Rod i lokalet		
Lyset i lokalet		
Mange sanseindtryk på samme tid		
Din placering i lokalet (der hvor du sidder)		
Stolen du sidder på		
Indretningen af lokalet		
Toiletterne		
At spise med de andre		
Møder med ledelse internt		
Møder med ledelse eksternt		
Huske navne		
Give hånden		
Toiletbesøg		
Få spist		
Få drukket		

Mangle en base		
Kalenderkoordinering		
At lave udendørs opgaver		
At lave Indendørs opgaver		
At arbejde sammen med andre		
At arbejde alene		
At opgaven ikke er tydelig for dig		
At du ikke forstår et spørgsmål/opgave		
At du ikke kan få sagt fra		
At du ikke kan få sagt til		
At du oplever ikke at få sagt, hvad du mener		
At du oplever at blive misforstået		
Hvis noget er upræcist		
Hvis du tror du bliver bedømt		
Ventetid - pauser		
Når du laver fejl		
At du får opgaver fra andre, end du forventer		
Når noget uventet sker, fx der lyder en brandalarm		
At bede om hjælp fra andre		
Hvis du går i stå og ikke ved hvad du skal nu		
At du skal udføre noget, som du ikke kan lide.		

At du skal udføre noget, som du ikke har lyst til.		
At du oplever tidspres med opgaven		
Andres forventninger om, hvordan du løser opgaven		
Dine forventninger til, hvordan du skal løse opgaven.		
Overgangen fra en opgave til en anden		
Overgangen fra arbejde til pauser		
Møder i byen		
Tage ekspertrollen til sig		
Tale med fremmede		
Være autoriteten		
Leve op til lidt uafklaret rolle		
Ikke vise hvis man bliver følelsesmæssigt påvirket		
Mangle faglig viden		
Begrænse upassende small talk		
Afgrænse egne arbejdsopgaver		
Overholde deadlines		
Huske deadlines		
Holde sig fagligt orienteret		
Nå sine mål		
Dele sit kontor		
<b>Kommunikation</b>		
At blive misforstået		

At få ros eller anerkendelse		
At få kritik – blive korrigeret / rettet på		
Småsnakke med dine kollegaer		
Sjov – sarkasme – ironi		
Indirekte eller upræcis tale		
Tvetydigheder – metaforer – ordsprog		
Konflikter – krænkelser – mobning		
Når der bliver talt for højt		
Når der bliver talt for lavt		
Når mange taler på samme tid		
Det sociale		
At du bliver kontaktet af de andre kolleger		
At ingen af de andre kontakter dig		
At du skal kontakte de andre kolleger		
Venskabelige relationer til dine kolleger		
Kollegers forventninger til dig		
Når du ikke ved, hvad du skal sige/gøre i en social sammenhæng, fx under frokostpausen		
Når du ikke ved, hvad dine kollegaer mener		
Når der er for mange mennesker		
Når min kollega/chef skifter arbejde		
Nye kolleger		
Pauser		

At du ikke ved hvor man holder pause		
At du ikke ved hvor længe man holder pause		
At du ikke ved hvad man skal gøre i pausen		
At du ikke ved, hvornår pausen starter		
At du ikke ved, hvornår pausen slutter		
At du ikke ved, om dine kolleger forventer at du taler med dem i pausen		
At du ikke ved, hvad du skal sige til dine kollegaer i pausen		
Andres forventninger til dig i pausen		
Spise sammen med andre		
Lugte til andres mad		
At komme hjem fra job		
Transporten hjem /cykelturen / gåturen		
Er det er mørkt når du skal hjem		
Når du ikke ved, hvad du skal, når du kommer hjem		
Tage problematikker "med hjem"		
Rumination over arbejdsopgaver ved sengetid		
Bekymring om hvad andre tænker		
Ethiske overvejelser		
Klare arbejde-hjem-balancen		

# *molis*

Andet? skriv hvad:		

Efter idé fra Charlotte Hesselberg, Marianne Andersen & Inga Najbjerg, PPR, Haderslev kommune