

Temperaturmåling

Uanset hvor lang tid du har været på en arbejdsplads, kan det være en god idé at tjekke ind med dig selv – og særligt når du er ny.



1

Hvordan har du det lige nu?

Tjek ind med dig selv

Vælg et tal fra 1–5

1

2

3

4

5

1 = godt kørende 5 = helt overvældet

Hvad fylder mest i mit hoved lige nu?

Én ting – fx en opgave, en fejl eller noget, du er i tvivl om.

Skriv her...

Hvad var svært i dag – og hvad lærte jeg?

Skriv her...

2

Hvad ville jeg sige til en ven i samme situation?

Sig det til dig selv.



Det giver mening, at du er i tvivl – du er jo ny



Du behøver ikke kunne det hele endnu



Du lærer det her – det tager tid



Det er okay at spørge igen

3

Hvad gør jeg nu?

Er det noget, jeg skal handle på – eller noget, der bare skal have tid?



Er du i tvivl?
→ spørg



Er du presset?
→ sig det højt



Føler du dig bagud?
→ giv det tid

4

Dit næste skridt

Hvad er én ting, du kan gøre i morgen? Vælg én ting.



Spørg

Spørg én ting, du er i tvivl om



Tag en kort snak

Tag en kort snak med en kollega



Notér

Notér én ting, du faktisk gjorde godt