



## Dit personlige puslespil

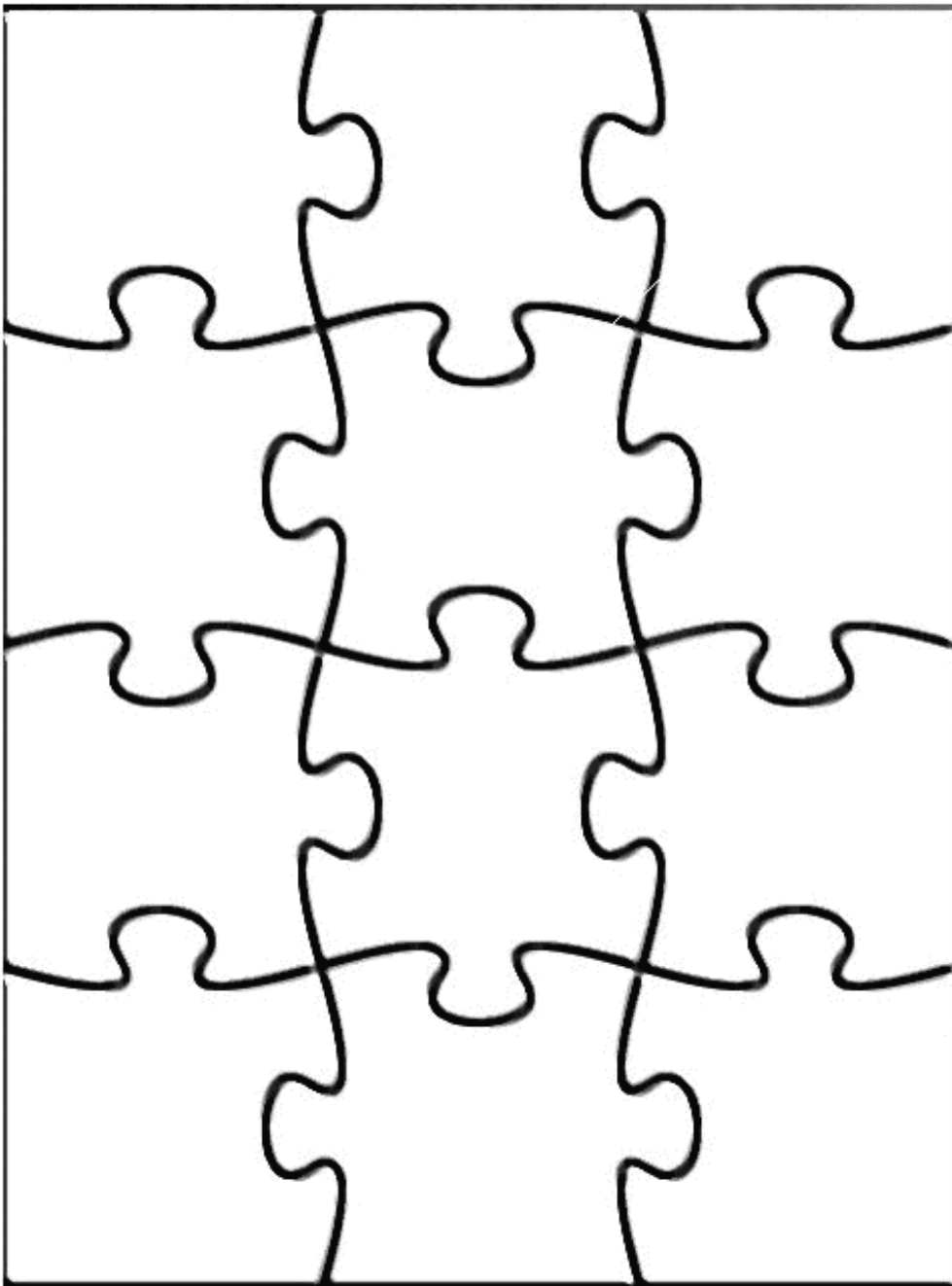
©Michael Martini Jørgensen

Et vigtigt skridt i forbindelse med at forstå og håndtere sit arbejdsliv er at kigge på hvordan forskellige elementer, såvel positive som negative, indgår i dette og spiller sammen.

En måde at gøre det på er at opfatte sit arbejdsliv som et puslespil, hvor man opfatter de enkelte brikker som vigtige elementer, der indgår heri. Du kan arbejde med dit arbejdsliv mere generelt, eller fokusere på særlige temaer, som fx samarbejde, arbejdsopgaver eller balancen mellem arbejde og privatliv.

Nedenfor kan du lave en version af dit eget personlige puslespil, som du oplever det **for tiden**:

- Hvad står der på de enkelte brikker?
- Hvilken farve har de enkelte brikker?
  - ❖ **Grøn** (det, som fylder dig med energi)
  - ❖ **Rød** (det, som dræner dig for energi)
  - ❖ **Gul** (det, som er af mere neutral/blandet karakter)



*Kan du få brikkerne til at passe sammen i dagligdagen?*