

ÅTGÄRDSPLAN MOT STRESS

FAKTORER SOM STRESSAR MIG	ÅTGÄRDSPLAN FÖR HUR JAG KAN TA BORT/MINSKA PÅ, ÄNDRA, LÄRA MIG ATT HANTERA, ELLER ACCEPTERA DESSA
EX. Det är stressigt på mornarna och bråk med barnen vid lämning på förskola och jag har svårt att hinna i tid till jobbet varje morgon.	<ul style="list-style-type: none">• Prata med chefen om att få mer flexibel arbetstid, till exempel börja en halvtimme senare eller att jobba hemma mer eller gå ner i tid.• Prata med partner om att gå ner i arbetstid för att få en mer hållbar situation på mornarna eftersom det påverkar mig och barnen negativt.