STRESSTRAPPEN

REST er støttet af Velliv Foreningen

Velliv Foreningen

Effektivitet

Tempereret

Krav og ressourcer balancerer

Høj aktivitet og potentiel kvalitet

Motivation

Fagligt engagement

Arbejdsglæde og følelse af kontrol

Højt energiniveau

Nærmeste udviklings- og udfordringszone

Opvarmet

Begyndende pres

Kvaliteten reduceres en smule

Tendens til uklarhed og manglende overblik

Risiko for konflikter i teamet

Begyndende stress-symptomer:

fx spise, gå og tale hurtigere, irritabilitet

Overophedet

Vedvarende pres

Oplevelse af manglende kompetencer

Tro på egne evner svinder

Dårlig prioritering og flere fejl

Stresssymptomer fx søvn-besvær, hoved- og mave-pine, manglende energi, bekymringer

Nedsmeltet

Langvarigt pres

Ineffektivitet

Brandslukning

Lav trivsel, tristhed

Sygefravær

Alvorlige stress-symptomer: fysiske og psykiske sammen-brud

Udbrændt

Massivt og langvarigt pres

Kognitivt og følelsesmæssigt flad og udbrændt

Markant nedsat arbejdsevne

Typisk langtids-sygemelding

Trivsel → Alvorlig stress

Malene Friis Andersen et al; Stop stress – en håndbog for ledere. KLIM 2016

Kalmia
CENTER MOD STRESS