

Personlige mål

Ramme for gruppearbejdet:

- Arbejdet foregår i gruppe – tidsramme 60 min. i alt / 15-20 min. pr. deltager
- Hver deltager fremlægger problemer og mål
- De andre/den anden giver feedback og hjælper til at konkretisere

Hjælpespørgsmål:

- I hvilke situationer på arbejde bliver du særlig stresset?
- Har du mulighed for at ændre på situationen?
- Hvad plejer du at gøre i sådan en situation?
- Hvad kunne du godt tænke dig at gøre anderledes fremover?

Prøv at være så konkret som muligt!

Personlige mål, som jeg vil arbejde med på kurset:

1.

2.

3.