



5 GODE RÅD

TIL DIG SOM LEDER, DER MØDER IND PÅ ARBEJDE UNDER CORONAKRISEN

SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DIN EGEN TRIVSEL

De gode råd udspringer af forskningsprojektet **Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)**. Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere samt indsamling af øvrig forskning om coronakrisen.

Læs mere på coronatrivsel.dk.

- 1** Brug dine lederkollegaer til sparring omkring ledelsesopgaven i den ekstraordinære tid. De kan sikkert genkende dine udfordringer. Måske de har en god ide, du kan bruge.
- 2** Anerkend din egen indsats. Husk på at det er første gang, du arbejder som leder under en verdens-omspændende pandemi.
- 3** Skab frirum fra corona og arbejde, hvor du kan beskæftige dig med aktiviteter, du holder af. Læs en bog, dyrk dine interesser og hobbyer, deltag i webinarer m.v. Forskningen viser, at det at handle, føle tilknytning og forpligtige sig er vigtig for vores trivsel.
- 4** Tøm hovedet for tanker ved fx at dyrke motion, gå ture og tilbringe mere tid i naturen. Forskning under coronakrisen peger på, det reducerer bekymringer.
- 5** Tal med dine venner og familie om coronakrisen, hvis du har bekymringer eller udfordringer under coronakrisen. Social støtte er særlig vigtigt i krisetid.