



## 3 GODE RÅD

Til dig som medarbejder, der primært møder ind under coronakrisen

### SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DIN OPGAVELØSNING

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](https://coronatrivsel.dk)**

- 1** Når du møder ind på arbejde, bør du huske på, at I kan reagere forskelligt på coronakrisen i kollegagruppen. Nogle af dine kollegaer kan være mere berørte, bekymrede eller bange for corona end andre. Derfor er det vigtigt, at du anerkender og respekterer, hvordan dine kollegaer har det, så I kan opretholde et godt samarbejde.
- 2** Når arbejdsdagen er ved at være slut, så tænk over, hvad der er gået godt på arbejdet og hvilke arbejdsopgaver, du har løst godt eller ok. Tænk på det du nåede frem for det, du ikke nåede.
- 3** Den ekstraordinære situation kan også bringe ny læring med sig – måske finder du på nye og bedre måder at løse arbejdsopgaverne på, som du også kan anvende efter coronakrisen.