

# PUX



**Arbejdsopgave/situation, der udfordrer os fysisk eller mentalt:**

## Hvorfor?

Hvorfor er det vigtigt, at vi udfører denne opgave?

## Prioritere opgaver

Kan vi undlade hele/dele af opgaven?  
Kan hele/dele af opgaven flyttes til et bedre tidspunkt?

## Udnytte ressourcer

Udnytter vi, at vi er dem vi er, bedst muligt?  
Har vi de nødvendige kompetencer til at løse opgaven?  
Passer vi på kroppen, når vi løser opgaven?

## EXterne ressourcer

Kan vi bruge hjælpemidler eller andet, der letter opgaven?  
Er der andre, der kan hjælpe os?

### Evaluering:

Dato og ansvarlig: