

# ZOOM IND PÅ DIN TRIVSEL

## Den gode hjemmearbejdsdag

### Coronakrisen har medført, at mange af os arbejder hjemme

Mange oplever at det er svært at få en hjemmearbejdsdag til at fungere, viser MESA undersøgelsen. Når man arbejder hjemme, kan man komme til at glemme tid og sted, fordi man sidder fordybet i arbejdsopgaverne, ikke bliver forstyrret af kollegaerne på samme måde og ikke længere har de små ture ned til kaffemaskinen eller hen til kollegaens eller chefens kontor. Man kan også glemme at holde pause og kan føle sig træt og udkørt efter arbejdsdagen, og det kan påvirke trivslen.

Dette redskab kan hjælpe dig som leder eller medarbejder, der sidder på hjemmekontoret med at skabe en god hjemmearbejdsdag.

### Sådan gør du

Redskabet består af 8 udsagn, der handler om aktiviteter, der kan bidrage til en god hjemmearbejdsdag.

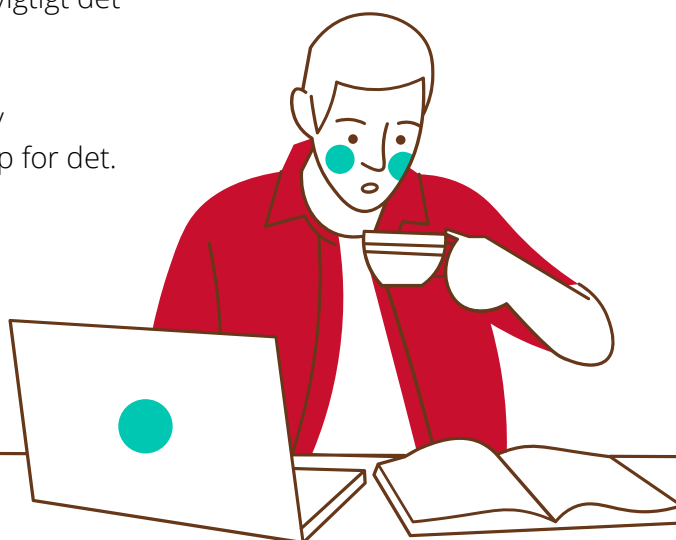
Du skal vurdere dig selv ud fra hvert udsagn i forhold til:

- Hvor god du er til at gøre det.
- Hvor vigtig aktiviteten er for din trivsel.

Du vurderer dig selv ved at indsætte et tal fra 1-10 i kasserne ud for udsagnene. 1 betyder "slet ikke god" og "slet ikke vigtigt", 10 betyder "meget god" og "meget vigtigt".

Bagefter skal du kigge på dine svar. Er der nogle steder, hvor der er særlig stor forskel på, hvor god du er til aktiviteten og hvor vigtigt det er for din trivsel?

Vælg den eller de aktiviteter, som du vil fokusere på og skriv konkrete forslag ned til, hvad du kan gøre for at skruer lidt op for det. Prøv det af i en uge.



DETTE REDSKAB 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)

**Jeg er god til at stå op og gå i gang med min arbejdsdag som under normale omstændigheder.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at huske at holde pause i løbet af dagen (kaffepauser, frokostpause m.v.).**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at slukke computeren og lægge den væk, når jeg har fri.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at huske at bevæge mig i løbet af arbejdsdagen, fx gå en tur eller lave øvelser.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at have jævnlig kontakt til mine kollegaer.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at udnytte de muligheder, hjemmearbejdet giver mig for fx, at jeg kan dele min arbejdsdag op, så jeg arbejder når det passer mig bedst i forhold til familie eller fritid.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at acceptere de anderledes betingelser, jeg skal arbejde under, og at jeg måske ikke kan være lige så produktiv som under normale omstændigheder.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

**Jeg er god til at få talt om mine bekymringer, frustrationer og udfordringer ved coronakrisen med mine kollegaer, min familie eller mine venner.**

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Noter her, hvilke af aktiviteterne, du vil sætte fokus på i den kommende uge og hvordan du konkret vil gøre det. Hvis du har svært ved at komme på konkrete idéer, kan du overveje at tale med en kollega for gode råd og inspiration.



Den næste uge vil jeg sætte fokus på at....

---

---

---

---

---

---

---

---



Det vil jeg konkret gøre ved at....

---

---

---

---

---

---

---

---

