

# Strategier til at håndtere pres



## **Du bliver helt sikkert påvirket**

Selv om du har både uddannelse og erfaring, kommer du til at reagere. Det er helt naturligt og altid okay.



## **Du er bygget til at kæmpe i krisetider**

Din krop og psyke er bygget til at yde ekstra, når det kræves. Det er ikke farligt at blive presset for en periode.



## **Accepter, når noget ikke lykkes**

Der er ingen garanti for succes, selv om du gør dit absolut bedste.



## **Brug dine kollegaer – tal sammen**

Dine kollegaer forstår din situation. Sammen gør I hinanden stærke. Hjælp andre og bed selv om hjælp.



## **Hold pauser og hold helt fri, når du har fri**

Pauser gør dig stærkere – tag dem. Hav tillid til, at dine kollegaer løser deres opgaver, mens du lader batterierne op.



## **Du gør en kæmpe forskel!**

Du er uundværlig, livsvigtig og højt værdsat!