

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!