

Oppgave i arbeidshverdagen

Bli mer bevisst eget toleransvindu. Legg merke til og skriv ned en situasjon på jobb der du var:

- > Over toleransevinduet
- > Under toleransevinduet
- > Inni toleransevinduet

Legg merke til hva som trigger deg og aktiverer stressresponsen – er det noe mønster?



Spørsmål til innsjekk

- > Hvordan gikk det å gjennomføre oppgaven?
- > Hva var utfordrende?
- > Er det noe spesielt du ble oppmerksom på?