



Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

Krav och kontroll?

KARTLÄGG DIN STRESS OCH HITTA NYA VÄGAR

Steg 1

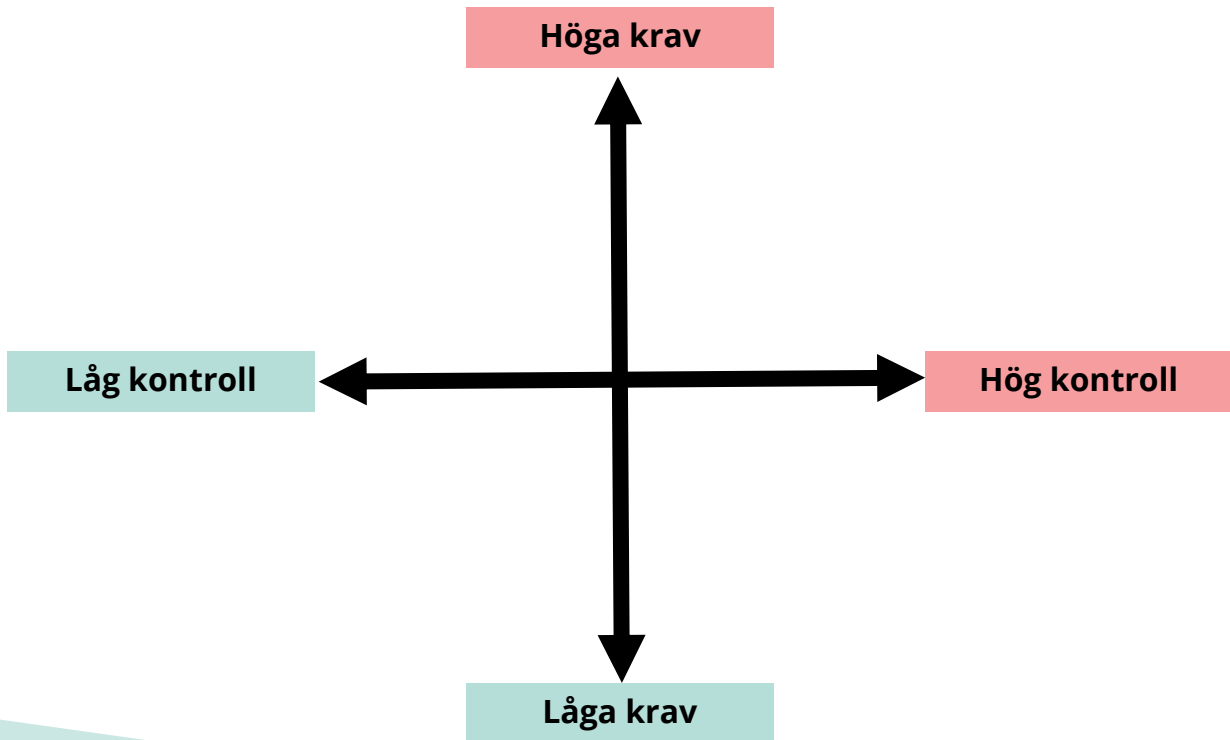
Rita ett kryss på det ställe i matrisen där du upplever att du huvudsakligen befinner dig just nu, utifrån din arbetssituation.

Steg 2

Rita en stjärna där du önskar att du befann dig.

Steg 3

Reflektera och skriv ner dina tankar på nästa sida.



Normpsykologen—för att det bästa ligger framför oss.

normpsykologen.se | lina@normpsykologen.se | 076-191 18 86



Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

Krav och kontroll?

KARTLÄGG DIN STRESS OCH HITTA NYA VÄGAR

Skillnaden mellan mitt kryss och min stjärna beror på:

Det här skulle jag behöva börja/sluta/fortsätta göra för att förflytta mig mot stjärnan:

Det här skulle jag behöva från min omgivning för att förflytta mig mot stjärnan:

Normpsykologen—för att det bästa ligger framför oss.

normpsykologen.se | lina@normpsykologen.se | 076-191 18 86