

## Gruppeøvelse

1. Sid først alene og tænk over de ting, der frustrerer dig i arbejdshverdagen. (ca. 5 min.)

2. Sid derefter i en gruppe og tal om følgende:

- Hvad betyder problemet/frustrationen for din trivsel?
- Hvad betyder det for din arbejdsindsats?
- Hvad betyder det for din samarbejdsevne/samarbejdsnærvær?
- Hvad ønsker du ændret?  
*Vær konkret realistisk og tænk gerne i ændringer, der er målbare.*
- Hvad forventer du af en sådan ændring?
- Hvad vil du gøre? Hvad skal du øve dig på?
- Hvordan ønsker du, at andre skal hjælpe?