

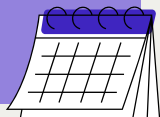
Håndtering af peak-perioder

Planlægning, eksekvering og restitution

HJERNERO

Før

Planlægning



Under

Eksekvering



Efter

Restitution



Individ

Tøm ud i To-Schedule listen

Prioriter i den resterende opgaveliste. Udsæt opgaver som kan vente til efter peak-perioden

Forventningsafstem med din familie

Fortæl dem om perioden, gør det klart at det er midlertidigt og planlæg hverdagen bedst muligt

Saml energi

Fokuser på, at holde fri når du holder fri

Individ

Prioriter egenomsorg

Søvn - motion - kost

Husk de gode vaner og gør gode ting for dig selv
Brug evt. 5-4-3-2-1 teknikken til at falde i søvn

Accepter situationen

Mikropauser

(Husk terningtricket)



Individ

Slap af

Både fysisk og mentalt

Kvalitetstid med familie og venner

Nu er der tid til at indhente det 'tabte'
Planlæg evt. noget særligt, men det vigtigste er, at være nærværende og nyde tiden sammen

Bonustip:

Husk evt. 'Høstenke-gaven'
En lille anerkendelse af, at det også er hårdt for dem derhjemme



Team

Læg en plan for:

Hvordan I forbereder Jer på den travle periode uden at skabe panik

Hvordan I håndterer travlheden uden at Busy Snappe

HUSK:

Den travle periode er midlertidig

Team

Husk den gode kommunikation

Fokus på ikke at "Busy Snappe"

In-action reflection:

Når der sker akutte udfordringer - læg en plan
Lad være med at panikke og dvæle ved problemet

After Action reflection:

Trivselsmøder løbende i perioden
Et check-in hvor I taler om hvad der går godt og hvordan I kan hjælpe hinanden

Kom i mål sammen

Team

Debriefing

Evaluer og lær af processen
Hvad gik godt og hvad kan forbedres til næste gang

Anerkendelse af teamets præstation

Fejring af det I har opnået
Saml teamet og giv plads til, at fejre det der lykkedes



mindcamp

Hvad er forskellen?

Busy Snapping	Team-Reflection
Diskuterer problemer	Anerkender problemer, men diskuterer løsninger
Skyder skylden på andre	Fokuserer på det vi kan kontrollere

De følelser det skaber

Frustration	Optimisme
Panikstemning	Ro

De resultater det skaber

Handlingslammet	Handlekraftig
Dræner energi	Skaber overskud