

Bæredygtig medarbejder
Øvelser

Nonstop Øvelse i at sætte grænser

Vælg et af følgende sætninger

- Når jeg ikke sætter grænser er det
- Når jeg får sagt fra så ...
- For mig er det at sætte grænser ...
- Når jeg får sat grænser
 - føler jeg
 - så er jeg...
 - gør jeg ...
 - mærker jeg ...
 - tænker jeg

Skriv sætningen på et stykke papir og stil stopuret eller telefonen på 10 min.

Forsæt sætningen du valgte og skriv til alarmeren ringer

Gennemlæs det du har skrevet. Understreg et enkelt ord eller den sætning, som når du læser det igennem, synes er det vigtigste for dig af det du har skrevet.

Herefter tager du et nyt stykke papir og skriver nu Nonstop Essensskrivning i 8 min, om netop det der var vigtigt for dig. 8 min om det du har understreget. Ord eller sætning.

Bæredygtig medarbejder Øvelser

Læs det du har skrevet igennem.

Reflekter nu over :

- Hvad lærte du af det du skrev?
- Hvad er du tilfreds med?
- Hvilke udviklingsmuligheder ligger der i det du skrev om ?
- Hvad har du lyst til at ændre i relation til det du skrev om?
- Hvordan vil du ændre det?
- Lav en plan for hvordan du vil ændre
- Beslut hvornår du vil evaluere på din aftale med dig selv