

# IGLO-stafett

## 1. Utfordringen

SEND VIDERE!

### 2. Hva mangler (velg blant De 4 Sterke)

Følelsen av kontroll

Når vi opplever at vi kan bestemme selv og har innflytelse på hvordan oppgavene løses, har vi større muligheter til å håndtere stress.

Følelsen av forutsigbarhet

En ny situasjon kan virke stressende på oss fordi vi mangler erfaringer. Utfordringer oppleves mindre stressende hvis vi vet at de kommer.

Sosial støtte fra kolleger og ledelse

Sosial støtte fra kolleger og leder kan bidra til å minimere stressreaksjonene i kroppen i stressende situasjoner.

Følelsen av at det går i riktig retning

Følelsen av at tingene går riktig vei gir håp og tro om at vi skal lykkes. Selv om det er travelt kan stressnivået være lavt. Det forutsetter at man har følelsen av fremdrift.

### 3. Hvilke handlingsmuligheter har vi?

... Fortsett eventuelt på baksiden

SEND TILBAKE!

## 4. Gå rundt i IGLO'en

I – individ

Hva kan jeg som person bidra med?

G – gruppe

Hva kan vi som gruppe gjøre for å bidra til resultatet?

L – ledelse

Hva kan ledelsen gjøre for å hjelpe oss på vei?

O – organisasjon

Hva kan den overordnede organisasjonen gjøre for å hjelpe oss på vei?