



Ræddu við yfirmann þinn

Á logandi stiginu getur reynst erfitt að stöðva vítahring streitu og ætla sér að leysa vandann upp á sitt eindæmi. Yfirmaður þinn leikur sérstaklega mikilvægt hlutverk í að hjálpa þér að ná aftur jafnvægi. Það gæti virkað sem áskorun að leita til yfirmanns en mundu að það er einnig hagur yfirmanns þíns að aðstoða þig við að ná jafnvægi. Það er í jafnvæginu sem þú nærð að skila af þér verkefnum og standa þig best.

Nýttu þér yfirmanninn til að aðstoða þig við að gera mikilvægar breytingar á verkefnum þínum og vinnu svo þú getir náð jafnvægi sem fyrst. Byrjaðu með því að nota þetta verkfæri – bæði sem undirbúning fyrir og eins í viðtali við yfirmann þinn svo þú náir að tækla öll mikilvægu atriðin.

Verkfæri tengt Streitustiganum.

Ræddu við yfirmann þinn

Þemu	Minnispunktur þínir fyrir fundinn – hvað er mikilvægast að segja yfirmanni þínum?	Ákvarðanir og minnispunktur á fundinum með yfirmanni þínum
Hvernig finn ég að ég sé streitt/ur? Hve lengi hefur það staðið yfir? <i>Þú þarft ekki að segja yfirmanni þínum frá einkennum þínum en þú ættir að ræða hvernig þau hafa áhrif á starfsgetu þína.</i>		
Hvernig hafa streitueinkennin áhrif á færni mína til að takast á við verkefni?		
Hvað hefur einna mest áhrif á mig?		
Hvað er það versta sem gæti gerst ef ég segi engum frá?		
Hvað hef ég efasemdir um eða er óörugg/ur með? Hvað er það sem ég þarfnast aðstoðar með?		