

## FRÅGOR FÖR DIALOG OM ÅTERHÄMTNING

Att få tillräckligt med återhämtning i arbetet behövs för att göra ett bra jobb och hålla i längden. Men det kan vara svårt att få till. Även små stunder under dagen, så kallade mikropaus, kan göra skillnad.

Vad som ger återhämtning varierar mellan människor och verksamheter. Testa er fram och utvärdera hur det går. Det viktiga är att återhämtningen blir av, och kommer in regelbundet.

Här finns frågor för reflektion och dialog som kan vara ett stöd i arbetet. Det finns visst överlapp i frågorna, men välj de frågor som är mest relevanta utifrån era behov. Frågorna kan passa i olika forum. [På Suntarbetsliv finns en film om återhämtning.](#)

## För dig som medarbetare

Frågorna är för egen reflektion eller för att dela tillsammans med någon. Det kan skapa förståelse för varandras olika behov, att ni lär känna varandra och det kan även vara ett sätt att utbyta goda idéer.

1. Vad ger dig återhämtning?
2. Vad ger dig energi?
3. Vad kan du göra som ger dig en kort stunds återhämtning?
4. Du har en kort paus för återhämtning – vad gör du?
5. Får du någon återhämtning under arbetsdagen? När?
6. Hur och när får du återhämtning på jobbet?
7. Har du rutiner för återhämtning i arbetet? Vilka?
8. Prioriterar du ditt behov av återhämtning?
9. Hur vämnar du ditt behov av återhämtning?
10. Är det ok att säga att du behöver en paus på jobbet?
11. Hur återhämtar du dig bäst när du har rast eller paus?
12. Vad är din strategi för att släppa tankar på jobbet när du går hem?



## För er som arbetsgrupp

Frågorna är för reflektion och samtal i grupp. De kan vara ett steg i att hitta vägar fram för att få till återhämtning på jobbet. Kanske kan ni komma på något enkelt ni kan börja med redan idag? Som kanske kan bli en rutin?



1. Vad ger energi på jobbet?
2. Vad är återhämtning för var och en av oss?
3. Vad skulle vi kunna göra mer av som ger återhämtning?
4. Vad skulle vi kunna börja göra för att få in korta stunder av återhämtning?
5. Vad behöver vi sluta göra för att skapa utrymme för mer återhämtning?
6. Vad gör vi redan idag som ger återhämtning och ny energi på jobbet?
7. Vilka möjligheter finns att få in korta stunder av återhämtning på jobbet?
8. Hur kan vi stödja varandra att få återhämtning i arbetet?
9. Vilka uppgifter och moment i arbetet är särskilt krävande?
10. Kan vi skapa så kallade "randiga" dagar? Där krävande och intensiva uppgifter och moment följs av aktiviteter som ger återhämtning och fyller på energi?
11. Hur gör vi om någon blir väldigt trött på jobbet?
12. Är det ok att prioritera återhämtning på jobbet?
13. Vilka nya rutiner skulle kunna stödja er att få bättre återhämtning?
14. Vad skulle vi kunna börja göra dagligen för att få mer återhämtning på jobbet?

## För chefer och ledning

Du som chef behöver förstås också återhämtning. Du är också viktig som en förebild för dina medarbetare, och för att skapa förutsättningar för återhämtning på arbetsplatsen.

Prata gärna tillsammans i din ledningsgrupp. Kanske kan ni komma på något ni kan börja med redan idag?

1. Hur kan vi som chefer skapa förutsättningar för återhämtning på jobbet för medarbetare?
2. Vad kan vi själva göra för att skapa återhämtning för oss chefer?
3. Vad vill vi signalera till våra medarbetare när det gäller återhämtning på jobbet?
4. På vilket sätt kan vi vara förebilder när det gäller återhämtning på jobbet?
5. Hur kan vi stödja varandra för att få tillräcklig återhämtning på jobbet?
6. Hur kan vi avgränsa uppdrag och verksamhet så att det blir rimligt och ger utrymme för viss återhämtning?
7. Hur kan vi organisera och planera arbetet så att det blir variation och ”randiga dagar”? Där krävande och intensiva uppgifter och moment följs av aktiviteter som ger återhämtning och fyller på energi?

