

| TRIVSELSZONE | RISIKOZONE | FAREZONE |
|---|--|--|
| <p>Mine kendetegn, når jeg er i balance, har det godt og trives i hverdagen</p> | <p>Mine kendetegn ved længere tids overbelastning og ubalance</p> | <p>Mine kendetegn, når stress påvirker mit helbred og arbejdsevne negativt</p> |
| <p>Hvad skal du gøre for at blive bedre til at have fokus på din egen trivsel og holde øje med begyndende stress-symptomer i din hverdag?</p> | <p>Hvad skal du konkret gøre, når du opdager vedvarende symptomer på stress?</p> | <p>Hvad skal du konkret gøre, når du opdager, eller bliver gjort opmærksom på, symptomer på alvorlig stress?</p> |
| <p>Hvilke konkrete ting skal du gøre for at fastholde høj trivsel og forebygge stress i din hverdag?</p> | <p>Hvem skal du med det samme involvere?</p> | <p>Hvem skal du med det samme involvere?</p> |
| <p>Hvem skal du have involveret/taget i ed/talt med?</p> | <p>Hvad skal du begynde på, gøre mere/mindre af, holde op med?</p> | <p>Hvad skal du med det samme begynde på, gøre mere/mindre af, holde op med?</p> |

Figur 4.3. Den personlige forebyggelses- og beredskabsplan.