

Hur trivs jag?

En modell för självreflektion kring dina upplevelser av ditt arbete

Det är bra att påminna sig själv om det man upplever som positivt. Samtidigt är det också bra att inse det man upplever som negativt, eftersom man då kan fundera över möjliga åtgärder.

Reflektera utgående från dessa frågeställningar. Kom ihåg att det är bra att vara ärlig mot sig själv.

Vad är givande i mitt arbete?

Vad är betungande i mitt arbete?



Vad kan jag göra för att förbättra min situation?