



# TEMA: STRESS

## SÅDAN BRUGER DU DIN FLIP-FLAP:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang om nogle centrale elementer i stress. Den indeholder en lang række begreber, som har betydning for stress på jeres arbejde - samt de otte spørgsmål inde i flip-flappen.

Lad flip-flappen ligge fremme som en synlig påmindelse om, at stress findes på alle arbejdspladser. Og brug den sammen med de andre værktøjer fra "Vi forebygger stress sammen", når I vil stille skarpt på stressen på jeres arbejdsplads.



### FOLDEVEJLEDNING

1. Læg flip-flappen med bagsiden (denne side) op.
2. Fold de fire hjørner ind mod midten, så de mødes.
3. Vend flip-flappen om, så de otte spørgsmål er synlige.
4. Fold igen de fire hjørner ind mod midten.
5. Fold nu flip-flappen på midten, så den bliver til et lille rektangel.
6. Stik fingrene ind i de fire "lommer" på flip-flappen.
7. Du er nu klar til at bruge flip-flappen.

Find øvelserne på

[godtarbejdsmiljø.dk/stress](http://godtarbejdsmiljø.dk/stress)

### SPILLEVEJLEDNING

1. Hold flip-flappen lukket, så man kun kan se de fire store, farvede felter.
2. Bed din kollega om at vælge en farve.
3. Flip-flap nu så mange gange, som antallet af bogstaver i farven.
4. Bed derefter din kollega om at vælge et af de synlige ord inde i flip-flappen.
5. Flip-flap igen - svarende til antallet af bogstaver i ordet.
6. Bed nu kollegaen vælge et ord - for sidste gang.
7. Løft flappen - og stil det spørgsmål, der står under det valgte ord.

**BFA**

**Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø**

Velfærd og Offentlig administration