

Forbered dig til ferien – så den bliver endnu bedre...

- før, under og efter ferien.



Ferie og lange pauser er vigtige og sunde for vores humør, trivsel og helbred. Det gælder om at få afsluttet arbejdet på en god måde, så du kan gå på ferie med overskud, overblik, energi og nærvær.

Oftentimes er ugerne før ferien præget af stress og travlhed og det kan være svært at "lande" i ferie-stemning.

Inden ferien kan du:

- ✓ Skabe overblik over de opgaver som du skal i gang med efter ferien
- ✓ Skrive ned, hvilke opgaver du SKAL nå, inden ferien
- ✓ Skrive ned, hvilke opgaver du skal i gang med efter ferien
- ✓ Sætte din mail på autosvar – henvis gerne til en kollega
- ✓ Informere dine kollegaer om evt. igangværende opgaver, så andre kan hjælpe i dit fravær
- ✓ Ryd op i din indbakke
- ✓ Fjern notifikationer fra din tlf. – så du IKKE "får besked" hver gang der er en aktivitet på mail, FB, LinkedIn mv.

Under ferien bør du:

- ✓ Slappe af, søge det der gir' dig energi og gen-opladning
- ✓ Nyd nærværet og nu'et sammen med dine nærmeste
- ✓ Minimer brugen af din tlf. – du kan blive opdateret efter ferien

Efter ferien bør du:

- ✓ Planlægge en rolig start – start med de nemme opgaver
- ✓ Sorter og prioriter dine mails og opgaver

Hvis du absolut skal arbejde i din ferie – så aftal med dig selv, din familie og din arbejdsplads – at du tjekker mails og/eller ringer til kontoret evt. hver onsdag kl. 09.00 – 10.00 (det er bestemt ikke noget jeg anbefaler, men ved også, at det for nogen er nødvendigt).

Rigtig god ferie...

