

# Prioriteringssamtalen – et værktøj til at reducere krav-ressource-stress

# Når du skal tale med din chef om prioriteringer

- Rammesæt samtalen, fx med en kort mail
- Forbered dig på at tale om de ting, der ligger dig på sinde, fx opgavemængde, hvad der stresser dig mv. Du kan bruge skemaet på næste side til inspiration
- Husk på til samtalen, at du og din chef har en fælles interesse i, at du trives og at der bliver taget hånd om din stress
- Hvis du tror, at du bliver påvirket følelsesmæssigt under samtalen, så sig det gerne højt til din chef – at samtalen påvirker dig meget
- Mange chefer sætter pris på konkrete forslag til, hvordan situationen kunne blive bedre. Kom evt. med forslag til, hvordan I kan tilføre flere ressourcer eller reducere krav.



# Forberedelseskema til samtalen

Djøf

	Din forberedelse – udfyld inden mødet.	Her kan du evt. skrive dine noter under mødet
Tid – hvor længe har overbelastningen stået på?		
Hvordan påvirker det dig? Har du symptomer på stress?		
Stress-faktorer. Hvad belaster dig særligt?		
Løsningsforslag. Er der krav, der kan fjernes? Kan du få hjælp til at løfte opgaver?		
Hvad aftaler I på mødet? Hvad, hvem, hvordan, hvornår?		
Hvornår følger I op? Hvilken støtte får du undervejs?		

# Har du brug for sparring?

Savner du sparring omkring samtalen med chefen, eller står du i en situation, hvor du fx har det svært med din chef, kan du kontakte Djøf for råd og vejledning.

Du kan kontakte Djøf på tlf. 33 95 97 00 eller [djoef@djoef.dk](mailto:djoef@djoef.dk).