

KONTAKTTRÆTHED – KENDER VI DET?

Målgruppe: Medarbejdergruppen eller individuel opgave

Formål: Drøftelse af kontakttræthed i grupper

Risikoen ved at være meget i kontakt med mennesker er, at der kan opstå mere vedvarende kontakttræthed, hvor man ikke orker sociale relationer, når man kommer hjem. Vær særlig opmærksom på hvis tilstanden ikke overkommes med et par nætters god søvn eller lidt ekstra fritid. Der er risiko for at udvikle udbrændthed og forråelse, hvis den ikke håndteres i tide.

Instruktion:

1. Klip kortene ud og læg dem på bordet.
2. Træk en ad gangen og drøft.
3. Tag noter undervejs.



Hvordan har du det når du kommer hjem fra arbejde?	Hvilke dage er der mental energi på kontoen, hvilke dage er du drænet?
Hvordan påvirker det dine relationer, at du har et arbejde, hvor du bruger dine følelser?	Hvilke værktøjer bruger I allerede for at undgå belastning?
Har du nogle overgangsritualer, der sikrer dig en god overgang mellem arbejdslivet og privatlivet?	Hvor ofte tager I kontakttræthed op som tema i kollega-gruppen?