

# JOBROKERING – DIALOG SKEMA

Jobbrokering er rigtig godt, når I arbejder med at undgå ensidige overbelastninger. Derfor er det efterhånden også en ret almindelig praksis på de fleste arbejdspladser.

Det er en rigtig god idé at spørge ind til, hvordan den enkelte oplever rokeringen. Gør I allerede det?

Hvis ikke, kan skemaet her være en hjælp til at tage en snak om det. I kan dele skemaet ud til hver enkelt eller bare bruge det til at støtte jer op ad, når I taler om det i en gruppe.

## OPLEVELSE AF JOBROKERINGEN – SKALA FRA 0 -10, HVOR 10 ER BEDST

Sæt kryds:

**HVOR TILFREDS ER DU ALT I ALT MED DEN JOBROKERING, DU ER EN DEL AF?**



**I HVILKEN GRAD OPLEVER DU, AT DET ER GODT FOR DIN KROP AT ROKERE, SOM DU GØR?**



**I HVILKEN GRAD OPLEVER DU, AT JOBROKERINGEN GIVER DIG FORSKELLIGE KROPSLIGE ARBEJDSSTILLINGER?**



**I HVILKEN GRAD OPLEVER DU, AT JOBROKERINGEN GAVNER DIG MENTALT?**



## FAKTA

Rokerer du regelmæssigt?

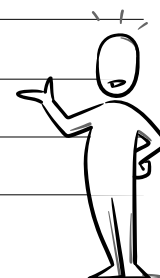
Hvor mange pladser skifter du mellem på en dag eller uge?

Hvor lang tid er du ca. på hver plads?

## FORBEDRINGSFORSLAG

Hvis du frit måtte bestemme, hvordan ser den bedste rokeringsordning ud for dig?

Hvad ville det betyde for dig, hvis det kunne blive sådan?



## BEMÆRKNINGER GENERELT