

EFFEKTIVITET

TEMPERERET

KRAV OG RESSOURCER BALANCERER

Høj aktivitet og potentiel kvalitet

Motivation

Fagligt engagement

Arbejdsglæde og følelse af kontrol

Højt energiniveau

Nærmeste udviklings- og udfordringszone

OPVARMET

BEGYNDENDE PRES

Kvaliteten reduceres en smule

Tendens til uklarhed og manglende overblik

Risiko for konflikter i teamet

Begyndende stresssymptomer: fx spise, gå og tale hurtigere, irritabilitet

OVEROPHEDET

VEDVARENDE PRES

Oplevelse af manglende kompetencer

Tro på egne evner svinder

Dårlig prioritering og flere fejl

Stresssymptomer: fx søvnbesvær, hoved- og mavepine, manglende energi, bekymringer

NEDSMELTET

LANGVARIGT PRES

Ineffektivitet

Brandlukning

Lav trivsel, tristhed

Sygefravær

Alvorlige stresssymptomer: Fysiske og psykiske sammenbrug

UDBRÆNDT

MASSIVT OG LANGVARIGT PRES

Kognitivt og følelsesmæssigt flad og udbrændt

Markant nedsat arbejdsevne

Typisk langtids-sygemelding

TRIVSEL

ALVORLIG STRESS