

Utcheckning

③ ② ①

Hur?

- Tänk en stund själv över de tre punkterna du snart kommer att få se (3 min)
- Vänd dig till din granne och berätta i cirka 3–5 min
- Den andra parten lyssnar aktivt men kommenterar inte
- Byt roll
- När båda delat sina tankar reflekterar ni tillsammans (5 min)

3-2-1-metoden

3.

Tänk på minst 3 saker som gjorde dig glad i dag.

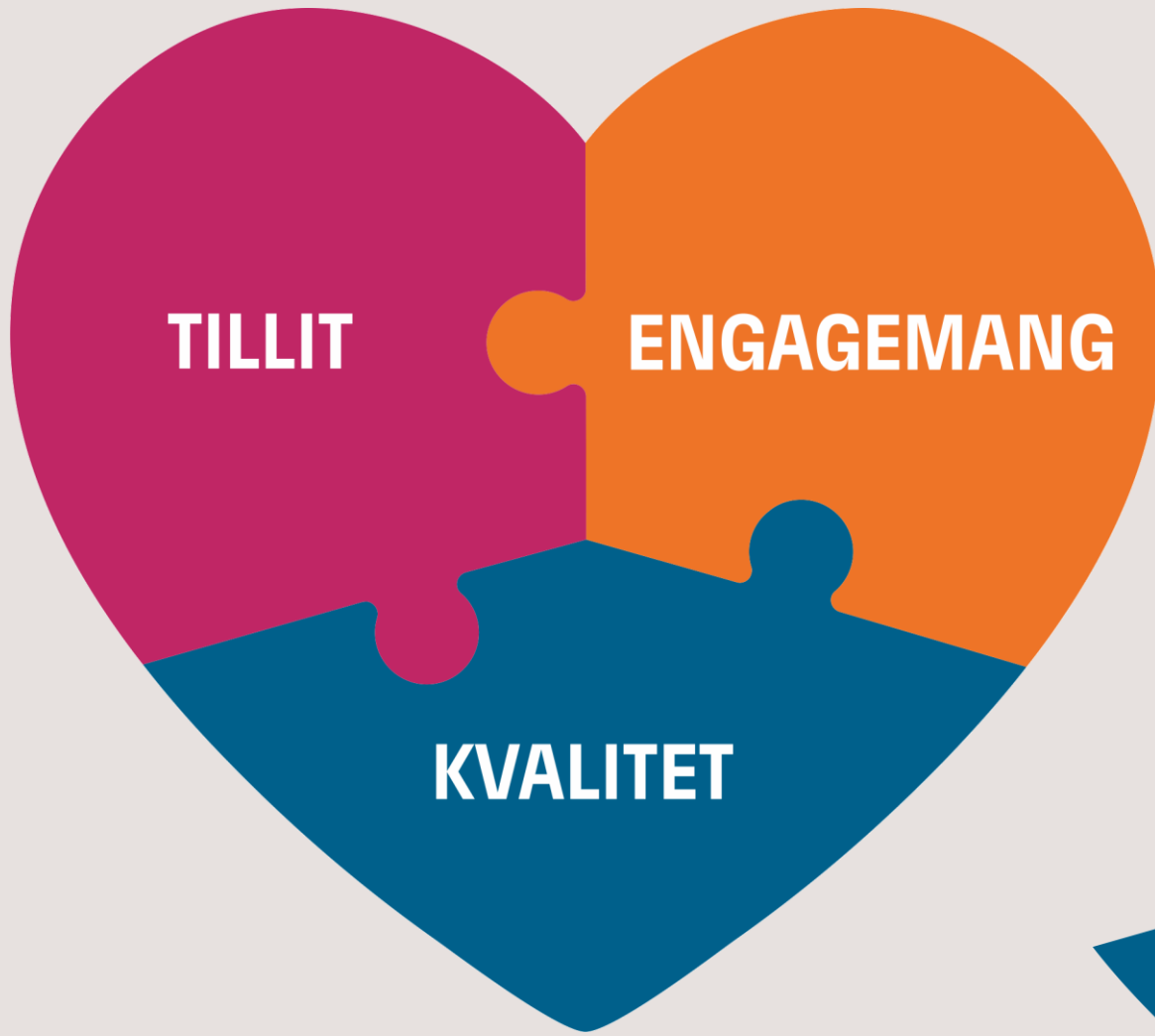
2.

Lyft fram 2 saker som du skulle göra annorlunda i morgon.

1.

Lyft fram 1 sak som gjorde dig stolt över dig själv i dag.





Vi litar på varandra.
Vi är delaktiga och inkluderande.
Vi främjar öppenhet och dialog.



Vi hjälper varandra att lyckas.
Vi visar omtanke.
Vi kan vårt uppdrag och vet vem vi är till för.



Vi drivs av förbättringar.
Vi vågar prova nytt och annorlunda.
Vi arbetar för ett hållbart arbetsliv.