

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Gå och fika med kollegorna.

Umgås mer med mina kollegor.

Ta en ordentlig funderare på vad som ger/tar energi

Planera vardagen
Säga nej till möten med kort varsel

Be om hjälp

Jobba stenhårt för att alla chefer skall leva våra kärnvärden

Ge positiv feedback till minst en kollega varje dag.

Struktur

Vara på arbetsplatsen

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Dela med mig av min energi och glädje - göra andra glad gör mig glad

Prioritera

Delegera mer

Lära mig nya arbetsuppgifter

Bättre samverkan

Tydlighet i kommunikation internt

Prata arbetstider med mina chefer

Ringa istället för att maila mina närmaste kollegor

Ta ett samtal med min chef

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Planera och lägga in egentid i kalendern

Ta en lunchpromenad

Promenera till och från jobbet.

Fortsätta som vanligt

Träffa och diskutera med anställda och kollegor

Ha bara ett arbete uppe på datorn åt gången.

Skratta mer tillsammans med mina kollegor

Återuppta 15 minuter reflektion på fredagar

Inleda möten med energikollen

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Prata mer med mina arbetkarater

Delegera mer

Be om hjälp i vissa frågor

Sätta av "utvecklingstid" i kalendern

Mer dialog och kommunikation

Se människan

Ringa mer jämfört med att skicka mail

Va mer på arbetsplatsen

Jag ska ut på siten och diskutera med medarbetare.

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Strukturera upp mitt arbete och arbetsdag.

Boka in mera tid för personliga samtal på arbetet

Stötta ute i verksamheten

Prioritera tid för strategiskt arbete

Samarbeta mera

Våga delegera mera

Ge feedback

Prioritera mera

Sluta göra saker jag inte ska göra

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Ge mer positiv feedback till mina fina kollegor

Strukturera möten så de är betydelsefulla

Prata mer med kollegor o samverka

Ta med energifrågan på pulsmöten

Inte känna dåligt samvete för trippelbokade möten

Blir bättre på att ge positiv feedback

Ta mig ut mer under lunchen.

Planera och prioritera

Fundera på att sluta med det som tar mer energi än det ger.

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Bli bättre på att ge positiv feedback till mina kollegor varje dag

Dialog för att bidra till trygghet under förändring

Ta tid med kollegor

Mer reflektion

Fördela arbetsuppgifter som passar oss i gruppen.

Mindre multitasking

Ge andra positiv feedback

Använda telefon

Använda energikällan på min avdelning

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Prata mer mjuka frågor

Ta det lugnare

Fler fysiska möten

Fokusgrupper

Besöka folk istället för mail

Strukturera

Lunchpromenera mera

Visa uppskattning och uppmärksamma mina kollegor mer.

Umgås med kollegor

1. Vilket litet steg ska du ta för att få än mer energi kopplat till ditt arbete?

Ta initiativ till förbättringar för gruppen

Dela upp stora arbeten i små delar

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Lägger det i uppgifter i Outlook

Åka till jobbet

Fika mera

Ta mitt eget ansvar

Eget ansvar. För att få balans

Vi är flera på företaget som varit med på dagen konferens så vi kommer stötta varandra och påminna varandra

Påminnelse i kalendern

Planera min morgondag

Tack nej till sena möteskallelser

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Sätta upp som aktivitet i gruppen och följa upp

Skapa en rutin

Ta små steg framåt

Planera

Pratar med mina kollegor

Ta närvaro på mig själv

Prata med mina kollegor om mitt mål.

Ska berätta för min chef och be att han följer upp det

Informera min chef

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Bestämma sig!

Jag lägger in i outlook.

Bokar tid för det i kalendern

Stanna upp och reflekter mera

Ber en kollega följa upp

Det är bara att kavla upp ärmarna och göra

Video på under möten, våga visa ett leende ansikte

Vara mera ute i verksamheten

Inte hoppa över fiket.

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Planera en låst tid i veckan.

Avsätta tid för planering

Fri gör tid i kalender

Lägga in energifrågan som avslutning på veckomöte.

Inte stressa - tänka efter före skriftlig kommunikation

Planeringstid i kalendern

Boka in fler fysiska möten

Använda påminnelsefunktion

Fråga om kollegan behöver hjälp med någon arbetsuppgift

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Ta diskussionen vid veckomötet.

Bara att göra!

Titta upp, lyssna och samtala.

Stäng ner alla flikar på datorn när jag går på möten eller byter uppgift.

Prioritera - börja nu!

Övning ger färdighet

Släppa på min integritet litegrann

Skickar inte mail med en massa kopior.
Kommunicera direkt

Delge mina tankar med mina kollegor
hjälpas åt

2. Hur säkerställer du att du också tar det steget?

Starta samarbeten

Lägga in påminnelse i kalendern.

Sluta med gränslöst arbete och börja arbeta med vanliga tider 100%