

5 STEG FÖR EN PROFFSIG COMEBACK EFTER EN LEDIGHET

GE DIG SJÄLV CHANSEN ATT PRESTERA



#1 PLANERA FÖR DIN COMEBACK REDAN INNAN DU TAR LEDIGT (FÖRE)

Blocka första dagen för att "komma ikapp" med mail, info, papper etc. **INTE** för att starta en massa nya saker



#2 LÄMNA INGA LÖSA TRÅDAR NÄR DU GÅR PÅ LEDIGHET (FÖRE)

Delegera det du ska delegera. Planera in det du ska planera in. Skriv ned det du behöver skriva ned. Inga lösa trådar ska finnas.



#3 PLANERA FÖR RÖRELSE (EFTER)

Boka in ett träningspass eller varför inte en promenad på lunchen på din första arbetsdag. Syre och rörelse kommer göra underverk. Oavsett vad du gör så rör på dig.



#4 VAR MED PÅ ALLA "RASTER" (EFTER)

För att kunna vara effektiv är regelbundna pauser viktiga. På rasterna kommer du också få den bästa uppdateringen av dina kollegor gällande nuläget på ett informellt sätt.
Fika = kommunikation



#5 ANVÄND "OUT OF OFFICE" (FÖRE)

Var oerhört tydlig med att du är på semester och **INTE** kommer agera på mail under din ledighet



TÄNK OCKSÅ PÅ ATT..

STEGRA SAKTA

100%

Du kan och SKA inte göra allt direkt. Börja sakta och arbeta upp tempot till 100% men låt det ta lite tid!

