

Jobbet

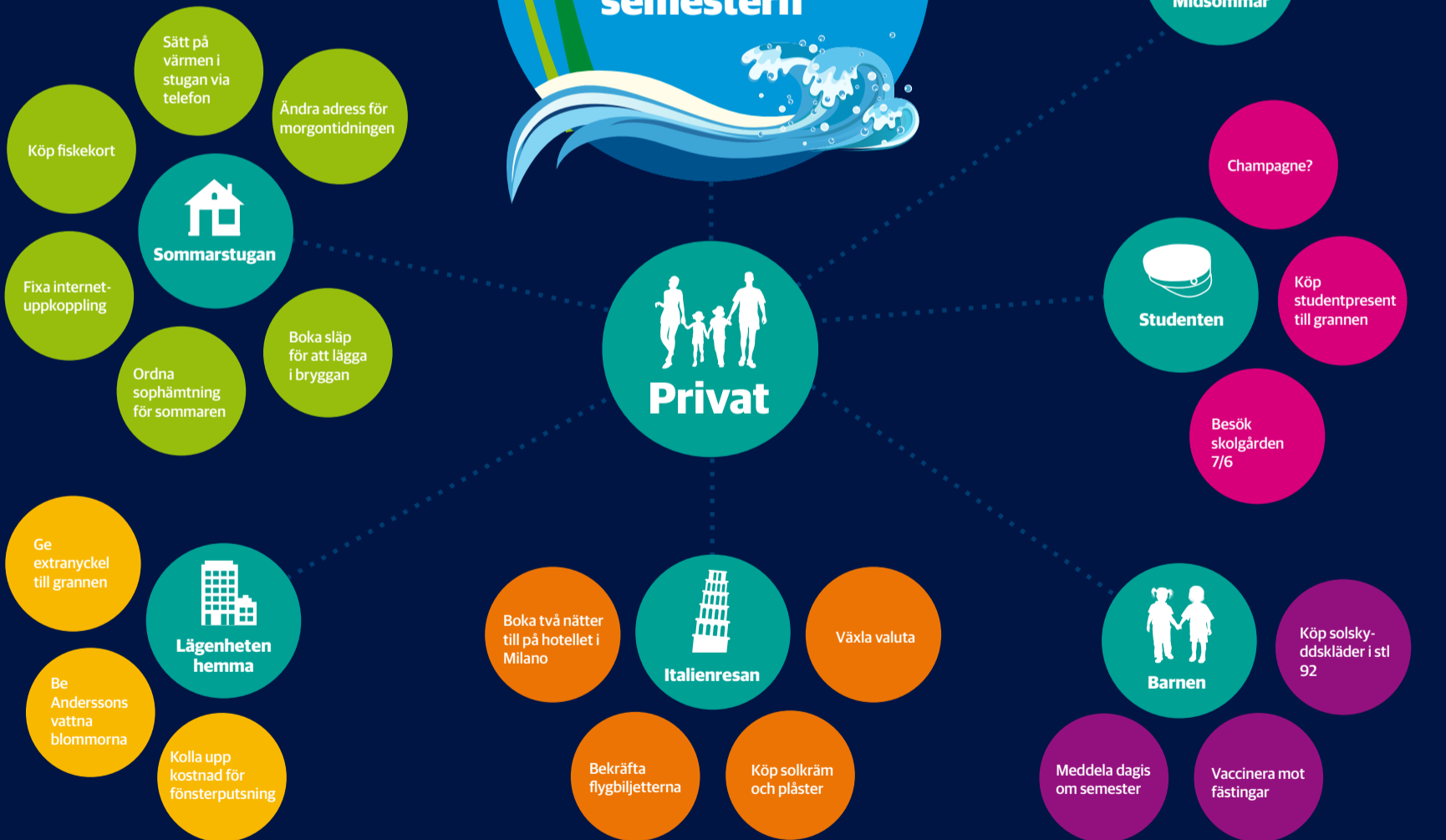


Checklista

- Ge dig själv en halvtimme för planering i god tid innan semestern
- Skriv ner alla "måsten", både privata och professionella, så att du slipper ha dem i huvudet
- Strukturera dem i grupper och gör dem överskådliga, t ex i form av en mindmap
- Slappna av och känn att allt är under kontroll!
- Uppdatera och bocka av vartefter

Hur du planerar för att slippa stress på semestern

Privat



20%

av svenskarna planerar att ta emot jobbsamtal och besvara jobbmejl på semestern (Telia)

46%

av svenskarna känner sig stressade inför semestern (Temo)

40%

av cheferna återvänder från semestern mer stressade än innan (ILM, Institute of Leadership and Management, UK)