

# INSTRUKTION TIL TILGANGE TIL TRIVSEL

**Mål:** Målet med øvelsen er at få et klart billede af din måde at forsøge at opnå trivsel på.

**Frengangsmåde:** Gå sammen to og to. Første del af øvelsen foregår stillesiddende indendørs. Anden del af øvelsen kan enten foregå indendørs eller udendørs som walk and talk. Øvelsen varer ca. 15 minutter i alt.

## TRIN 1

5 min.

### Tegn fem cirkler

Tegn fem cirkler ud fra dine svar på spørgsmålene nedenfor:

- Hvor meget fylder positive følelser / tilstande i dit liv?
- Hvor meget fylder engagement i dit liv?
- Hvor meget fylder gode relationer i dit liv?
- Hvor meget fylder mening i dit liv?
- Hvor meget fylder præstationer i dit liv?

Du er velkommen til at tegne to billeder, hvis dit arbejdsliv og privatliv ser meget forskelligt ud.

### Det ønske liv

Tegn med stiplede linjer, hvordan du gerne ville have, at fordelingen skal se ud i fremtiden.

## TRIN 2

10 min.

### Diskussion

Diskuter følgende spørgsmål med din makker:

- Hvordan ser billedet / billederne ud nu?
- Hvad går godt i dit liv, som du gerne vil beholde?
- Hvordan vil du gerne have, at billedet / billederne skal se ud i fremtiden?