

Kort med tegn på utbrenthet - Gruppeoppdrag: Motivasjon

<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg blir fortere irritert og frustrert enn tidligere.</p>	<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg har over lengre tid hatt problemer med å finne motivasjon til oppgavene.</p>
<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg stiller høye krav til meg selv og andre.</p>	<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg opplever at jeg trekker meg unna andre mennesker</p>
<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg opplever at speideren går for mye utover vennskap, familie og annen fritid.</p>	<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg er sliten og har mistet interessen for speiderarbeidet.</p>
<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg synes det er utfordrende å delegere:</p> <ul style="list-style-type: none">• jeg stoler ikke på at andre kan gjøre noe like bra som jeg• jeg har ikke tid/ork til å sette andre inn i en oppgave.	<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg har ofte hodepine, mageproblemer, søvnforstyrrelser eller andre fysiske tegn på stress.</p>
<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Det er vanskelig for meg å se det positive i ulike situasjoner.</p>	<p>Tegn på utbrenthet</p> <p>Jeg utsetter eller lar være å gjøre oppgavene mine.</p>