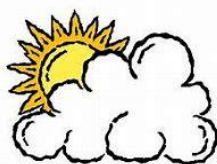


Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 1 juni 2020

Hej alla,

Ny vecka och nytt veckobrev! Tänk nu är det sommar på riktigt. Vi har gått in i juni och har hunnit avverka tio veckouppgifter. Det här är den elffte. Vi kommer att skicka ut en veckouppgift till (nummer 12) innan vi gör ett sommaruppehåll.



Vi vill alltid försöka utveckla oss. Vi provar därför en ny design på veckouppgiften de två sista veckorna. Vi hoppas att du ska gilla den!

Så här kommer det att se ut:

- Tydliga lär-mål och syften med uppgifterna hittar du under **VARFÖR**
- Lite kunskap om ämnet hittar du under **VETA**
- Dina uppgifter hittar du under **GÖRA**
- Dina upplevelser och dina tankar skriver du om under **TÄNKA**. Det blir ditt svar till oss!

Precis som tidigare är uppgiften tvådelad. Den första handlar om vår andning och den andra handlar om dina funderingar kring arbete. Vi räknar med att du lägger ner ca **3 timmars arbete** på att göra dina uppgifter och förbereda dina svar.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också välja att skriva på papper och lägga ditt svar i vår brevlåda på Kasernvägen 2. Brevlådan sitter på framsidan av huset och vi har satt upp skyltar.

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 5 juni kl 15.**

Kan du inte göra uppgiften för att du är sjuk eller för att ditt barn är sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Vänliga hälsningar!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten



Veckouppgift 11

Vår andning (del 1)

VARFÖR

I den här uppgiften lär du dig lite om vår andning.

I den här övningen tränar du fokus.

I den här uppgiften tränar du på att ta hand om dig själv.

VETA

Om vår andning

Det kan kanske verka konstigt att prata om vår andning. Andas det kan väl alla? Och visst, de flesta människor andas automatiskt cirka 20 000 andetag på en dag. Men det kan vara skillnad på andetag och andetag.

När man är stressad eller uppvarvad blir andningen spänd, yttlig och snabb. Vi andas högt upp i bröstkorgen.

När man andas lugnt och avslappnat nere i magen släpper muskelspänningar och stresshormonerna i kroppen minskar. På samma gång höjs nivåerna av våra lugn-och-ro hormoner i kroppen.

GÖRA

Utforska din andning

Vi ska göra en övning som hjälper dig att lägga märke till din andning.

Du kan lägga märke till din andning på tre ställen:

- Näsborrharna
- Bröstkorgen
- Magen

I denna övning räcker det att du uppmärksammar din andning. Om du vill får du gärna blunda. Det hjälper dig att fokusera. Träna bara några andetag åt gången. Om du gillar det – så fortsätt. Du kan ligga, sitta eller stå när du övar.

- Hur känns det när andetaget går ut och in genom näsan? Kan du känna det?
- Hur känns andetaget i bröstkorgen. Försök fokusera på din bröstkorg som höjs och sänks. Du kan lägga en hand på bröstkorgen.
- Hur känns andetaget i magen. Du kan lägga en hand på magen för att lättare känna rörelsen.

- Prova denna övning så ofta du kommer ihåg det under veckan. Du har 20 000 tillfällen varje dag!



TÄNKA



Hur har det gått? **I ditt svar vill vi att du berättar** om hur du har tränat. Liggande? Sittande? Stående? Hemma? Ute? Berätta också hur det har gått och hur det har känts. Ovant? Skönt? Spänt? Lugnt?

Tankar om arbete (del 2)

VARFÖR

I den här uppgiften tar du små steg mot arbetsträning. I den här övningen får du reflektera.

VETA

Det finns något som kallas psykosocial arbetsmiljö. Det vet du kanske redan? En bra psykosocial arbetsmiljö får oss motiverade och ökar vårt välmående. För att må bra på arbetsplatsen behöver vi uppleva positiva saker.

Saker som får oss att känna positiva känslor och en känsla av gemenskap på en arbetsplats är:

- Uppskattning
- Skoj och humor
- Framgång
- Omtanke

TÄNKA



Om man får drömma lite. Hur fungerar du? Vad är viktigast för dig? Att få uppskattning för det du gör? Att få ett tack? Att kunna skoja och ha kul på jobbet? Att lyckas och kanske lära dig nya grejer? Att lösa uppgifter tillsammans med jobbarkompisarna? Att ha en snäll och stöttande arbetsledare? Annat?

Tänk efter och **berätta för oss i ditt svar!** Du får gärna **skicka en bild** som du tycker symboliserar det som du tycker är viktigast.



Skoj på jobbet

Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till **del 1** och svaren till **del 2** till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också skicka ett vanligt brev eller lägga det i vår postlåda.

Skriv "veckouppgift 11" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten