Hvilke tanker har øvelsen sat i gang?

- Hvilken betydning har trivselsøerne for mit liv?
- Kender jeg den gode vej til mine trivselsøer?
- Er det fordel at have en rejsemakker eller er det bedst rejse alene?
- Er der trivselsøer, jeg tidligere har besøgt, som jeg kunne begynde at besøge igen?
- Hvad/hvem kan hjælpe mig med at værne om mine trivselsøer?

Trine Uhrskov
Tlf.: +45 3063 9411
E-mail: tu@sopra.dk

Marie Louise Stochholm
Tlf.: +45 6130 5930
E-mail: ms@sopra.dk

© Sopra

Design og illustration: 4PLUS4
(3912)

Mine trivselsøer

NAVN

Udforskning af mine trivselsøer

En trivselsø kan være mange ting – en aktivitet, et fællesskab, et sted eller en relation. Her lader vi op og "tanker" trivsel. Nogle gange er vi der alene, andre gange er vi sammen med andre. Vi kan være der et kort øjeblik eller i en længere stund. Trivselsøerne kan være aktive eller rolige. Det vigtigste er at få øje på dem, udforske dem og værne om dem. For trivselsøerne har stor betydning for vores livskvalitet – og for, hvordan vi kan stå igennem perioder med belastning eller mistrivsel.

Arbejdsspørgsmål:

- Hvor er jeg?
- Hvad laver jeg?
- Hvem er jeg sammen med?
- Hvordan opleves det at være der?
- Hvilke øer kan jeg besøge, når jeg er trivsel?
- Hvilke øer kan jeg besøge i perioder med sårbar trivsel eller mistrivsel?

Min tegneside

Om at tegne:

- Det må godt være uperfekt.
- Det må godt være suppleret af ord.
- Det handler om refleksion

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer