

Hållbar Vardag Index (HVI)

Det har blivit dags att utveckla den 3:e kompetensen. Svara på följande frågor och räkna ut ditt nuvarande HVI.

1. Upplever du din vardag meningsfull?

1	2	3	4	5	6
Vid ett fåtal tillfällen under en vecka					Varje dag finns meningsfulla stunder

2. Upplever du stress i vardagen?

1	2	3	4	5	6
Nästan alla dagar i veckan					Enstaka situationer under en vecka

3. Anser du dig få tillräckligt med vila/återhämtning?

1	2	3	4	5	6
Oftast inte					För det mesta

4. Anser du dig få den sömn (omfattning och kvalitet) du behöver?

1	2	3	4	5	6
Oftast inte					För det mesta

5. Hur är balansen mellan krav och resurser på jobbet?

1	2	3	4	5	6
Förväntningarna från andra och mig själv är för höga och jag maktar inte med					Jag trivs med förväntningarna från andra och mig själv, och klarar av dem själv eller med tillgängligt stöd

6. Hur är balansen mellan krav och resurser hemma?

1	2	3	4	5	6
Förväntningarna från andra och mig själv är för höga och jag mår inte med					Jag trivs med förväntningarna från andra och mig själv, och klarar av dem själv eller med tillgängligt stöd

7. Hur är din ork när du är på jobbet?

1	2	3	4	5	6
De flesta dagar har jag bristande ork					Min ork räcker till de flesta dagar

8. Hur är din ork när du är hemma?

1	2	3	4	5	6
De flesta dagar har jag bristande ork					Min ork räcker till de flesta dagar

9. Är du nöjd med din arbetsinsats?

1	2	3	4	5	6
Jag är ofta missnöjd och att det jag gör inte räcker till					Jag är för det mesta nöjd och att det jag gör räcker till

10. Är du nöjd med din fritid?

1	2	3	4	5	6
Jag är ofta missnöjd och att det jag gör inte räcker till					Jag är för det mesta nöjd och att det jag gör räcker till

11. Jag kan koppla bort jobbet när jag är ledig

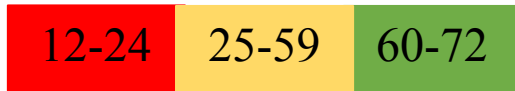
1	2	3	4	5	6
Oftast inte					För det mesta

12. Jag kan koppla bort privata frågor när jag är på jobbet

1	2	3	4	5	6
Oftast inte					För det mesta

Summer dina poäng och skriv in summan nedan. Din totala poäng motsvarar ditt Hållbar Vardag Index (HVI) och delas in i följande tre färger.

HVI: _____



Plats att skriva dina reflektioner på dina svar eller ditt HVI: