

Kom i dialog med arbeidsplassen

Informasjonsstrategi

I samtale med leder:

- Kjenn deg selv og dine plager
- Hvilke ord/begreper er du komfortabel med å bruke for å beskrive din tilstand?
- Identifiser dine styrker
- Identifiser områder hvor du trenger støtte
- Vær helt konkret på tilretteleggingsbehov (tidsavgrenset)
- Planlegg hva du ønsker å si
- Tenk over hva du ønsker å oppnå med samtalen

I samtale med kollegaer:

- Lag ferdigsvar på fryktede spørsmål. Hvem vil du dele hva med?

