

# Kapitel 3 – Övning: Vad skulle få dig att känna dig trygg med att berätta om stress i en grupp?

Lista med faktorer som kan bidra till trygghet:

1. Kollegor berättar om egen stress.
2. Din chef är öppen med egna erfarenheter av stress
3. Du möter intresse och förståelse
4. Den som lyssnar föreslår en snabb lösning
5. Gruppen vågar i allmänhet erkänna misstag och okunskap
6. Annat