

# Hitta din stressprofil

## Vilken typ är du?

### BLÅ

Exakt, systematisk, analyserande, formell, objektiv, avvaktande, genomtänkt, ifrågasättande. Principer, fakta och logik är honnörsord. Vill gärna analysera allt för att slippa fatta förhastade beslut. Återfinns bland planerare, administratörer och akademiker.



### GRÖN

Lyhörd, hjälpsam, förstående, omtänksam, uppmuntrande, delaktig, tålmodig, avspänd. Hyllar goda relationer, hjälpsamhet och omtanke om andra. Arbetar ofta inom den sociala sektorn, vård, skola och omsorg.



### GUL

Utåtriktad, positiv, idérik, spontan, dynamisk, entusiastisk, övertalande, öppen hjärtig. Växlar från en idé eller aktivitet till en annan. Kan gå upp i ett projekt och lägga det åt sidan så fort det förlorat sin spänning. Typiska inspiratörer och motivatörer som förtrollar andra med sin charm och karisma.



### RÖD

Effektiv, beslutsam, krävande, målinriktad, tuff, energisk, tävlingsinriktad, viljestark. En typisk slogan för de röda kan vara: Vi gör det nu och vi ska vara bäst. De vet vad de vill och blir lätt otåliga över hinder och förseningar. Återfinns ofta i ledarpositioner.



## Stressutlösare

### BLÅ

Bristande information, struktur och logik. Bristande kvalitet. Slöseri med tid eller för snäv tidsram.

### GRÖN

Orättvist eller ovänligt bemötande. Kränkande värderingar. Att bli "överkörd" eller pushad.

### GUL

Rutiner som beskär friheten. Ingen kontakt och inget kul att göra. Att bli ifrågasatt eller avvissad.

### RÖD

Otillräcklig fokusering. Tröga beslutsprocesser. För lite kontroll och insyn.

## Vanliga reaktioner på stress

### BLÅ

Blir kritisk och ifrågasättande, pedantisk, drar sig undan.

### GRÖN

Blir tyst, sårad och drar sig undan, fördömer och ifrågasätter, orubblig och överkänslig.

### GUL

Överreagerar, skapar opinion, "så här kan vi inte ha det", och argumenterar för sin sak.

### RÖD

Blir aggressiv, otålig, irriterad och krävande.

## Saker jag bör intala mig själv

### BLÅ

**Observatören:** Jag behöver inte alltid vara smartare än andra.

**Samordnaren:** Ingenting hemskt kommer att hända.

### GRÖN

**Stödjaren:** Jag kan be om det jag vill ha.

**Hjälparen:** Mina behov är lika viktiga som andras.

### GUL

**Inspiratören:** Jag ska införliva mer balans och måttfullhet i mitt liv.

**Motivatören:** Jag ska sluta jämföra mig med andra.

### RÖD

**Organisatören:** Det är okej att slappna av och skratta åt mig själv.

**Verkställaren:** Det är värt att kompromissa för goda relationer.