

Dagsrejsen: Hvordan ser din hverdag ud?

Som du lige har set i filmen 'Dagsrejsen', så er det ofte de helt små ting i hverdagen, der kan gøre en stor forskel for vores egen og andres mentale sundhed – også på arbejdspladsen. Mental sundhed er nemlig noget, vi skaber sammen! Vi kalder de små handlinger for mikrohandlinger.

Skriv dine tanker om filmen nedenfor, og så samler vi op i fællesskab.

Hvilke tanker sætter filmen i gang hos dig?

Hvad lagde du mærke til i filmen? Både hos hovedpersonen og dem omkring, fx kollegaerne?

Hvilke mikrohandlinger vil du gerne gøre flere af i din hverdag?

Hvilke mikrohandlinger kunne du tænke dig, at I gjorde flere af i fællesskab på din arbejdsplads?

Hvad kunne du have brug for fra dine omgivelser eller samfundet omkring dig for at trives bedre?
