

Min dag vid hemarbete (Malins exempeldag)

Saker som är viktiga för att jag ska må bra och varför	Vad jag behöver göra och varför
Träning – För att jag ska orka och må bra	Eftersom jag inte vill besöka gym planerar jag in hemmaträning eller jogging två ggr/vecka
Promenader – Får energi av frisk luft	Eftersom jag jobbar hemma går jag inte till och från tåget. Jag ersätter därför dessa med promenad innan och efter jobbet.
Samtal med kollegor. För att veta vad jag ska göra, för att fortsätta vara en i teamet och för att ha några sociala kontakter under dagen	Jag kommer använda chatprogram samt telefon oftare än vanligt.

Planering av min dag

Denna använder jag som mall för hur jag vill att alla mina arbetsdagar ska se ut när jag jobbar hemma. Har jag andra möten inbokade under dagen anpassar jag efter dem men sätter mig varje eftermiddag för att planera hur dagen därpå ska se ut. Det för att vara säker på att jag planerar in de saker jag tycker är viktiga för mig.

Klockslag	Aktivitet	Utfört
Kl. 06.30	Gå upp	
Kl. 06.30-07.30	Duscha, äta frukost, klä på mig	
Kl. 07.30-08.00	Morgonpromenad innan arbete	
Kl. 08.00 – 11.45	Arbeta	
<i>Kl. 08.30</i>	Morgonmöte med konsulter utan kunduppdrag	
<i>Kl. 09.00</i>	5 min paus	
<i>Kl. 10.00</i>	5 min paus	
<i>Kl. 10.05</i>	Ringa Sara för att stämma av och få tillfälle att prata med någon om dagen	
<i>Kl. 11.00</i>	5 min paus	
Kl. 11.45 – 12.30	Lunch, inkl kort promenad runt kvarteret	
Kl. 12.30 – 16.45	Arbeta	
<i>Kl. 13.30</i>	5 min paus	
<i>Kl. 14.30</i>	5 min paus	
<i>Kl. 15.30</i>	5 min paus	
<i>Kl. 16.00</i>	Avstämningsmöte med Anders och Sara	
<i>Kl. 16.30</i>	Sammanfatta dagen, skriva ner ev. frågor, samt fundera på vad som är på agendan till imorgon.	
Kl. 16.45	Stänga av datorn och avsluta arbetsdagen.	
Kl. 17.00 – ca 17.45	Hemma träning, dagens pass från https://fmtk.forsvarsmakten.se/traning	