

Checklista: För att bli mitt bästa jag i arbete/studier

Är det viktigt för mig att:	Min plan för att det ska fungera:	Behöver ta hjälp av någon:
<input type="checkbox"/> Kunna välja att arbeta ensam med en uppgift		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Få stöd i prioritering av arbetsuppgifter		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Få tydlig information i tid om förändringar / nya händelser		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kunna sitta tyst i sociala situationer		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ha en lugn plats att gå undan till		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ha tyst runt omkring mig när jag arbetar		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Avstå från fikapauser ibland		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ha möjlighet att komma till jobbet lite före andra		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Få ha min egen arbetsplats		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ha möjlighet att göra en sak/ uppgift i taget		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ha täta återkopplingar med min närmaste chef		<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	Ha möjlighet att äta lunch själv		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Få information som är tydlig och "rak"		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Slippa starka dofter		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Få stöd i att dela upp stora uppgifter i mindre delar		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Styra och planera min egen tid		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Kunna variera mellan olika arbetsuppgifter		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ha möjlighet till rörelsepauser		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Annat:		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>