



Livsmestring

Netværk og relationer



Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning

Styrk dig selv – siden sidst

- Emnet for sidste uges undervisning var **Styring af eget liv**
- Hvad har du prøvet af siden da?





Dagens emne er ... Netværk og relationer

Fordi ...



- Vi mennesker er sociale og styrkes i en social sammenhæng
- Smalltalk med selv svagt bekendte er sundhedsfremmende
- I et netværk bidrager vi til hinanden
– og hjælpen gengældes ofte

Netværk og kropssprog

Kropssprog og tonefald betyder noget for, hvordan vi møder andre og bliver oplevet af andre

Det har betydning, når vi møder personer i vores netværk



Benyt dig af dit netværk

- Opdag og dyrk dit netværk
- Netværk er sundhedsfremmende
- Vær aktiv. Hvad kan du bidrage med?
- Hvad vil du bruge dit netværk til?



Du kan udbygge dit netværk hele livet – hvis/når du vil...

Hverdagsemner – øvelse

- Du har 2 minutter til at fortælle om dig selv - hverdagsemner
- Lyt efter hvad der bliver fortalt
- Find i fællesskab dér hvor I ligner hinanden



Hverdagsemner – inspiration til smalltalk

- Hvordan transporterer du dig omkring: cykel, bil, til fods, løbehjul, rulleskøjter
- Underholdning/film/musik
- Familie/kæledyr
- Aktiviteter/hobbyer/interesser/sport
- Arbejde/ferie
- Livretter eller gode opskrifter
- Hvordan slapper du af/fritid





Mindfulness

“Én jeg holder af...”

Husk at...

- Sidde rankt og afslappet
- Sidde med fødderne i gulvet
- Lade armene hvile i skødet
- Holde fokus igennem øvelsen





Pause



10 minutter

Relationer – sociale evner

- Samarbejde og gensidig hjælp
- Socialt samvær skaber trivsel
- Mimik og babysnak
- Fornemmelser og intuition
- Vi er "os selv" i en sammenhæng



Relationer – at være sig selv og sammen

- Relationelle "skrammer"
- Her er jeg – hvem er du? (Jesper Juul)
- At blive mødt og afvist
- Kvaliteten af vores relationer
- At kunne stå i og ved sig selv





Relationer og det personlige sprog – at give udtryk for sig selv

- Ordene vi bruger er med til at skabe forbindelse eller afstand imellem os
- Oplev forskellen på at give udtryk for dig selv og at tale i generelle vendinger
- Hvad bemærker du?





Relationer – det personlige sprog

Fælles øvelse

Det personlige sprog giver udtryk for, hvem vi er:

- Jeg vil... / Jeg vil ikke...
- Jeg kan li'... / Jeg kan ikke li'...
- Jeg vil gerne... / Jeg vil ikke...
- Jeg føler mig... (Jeg er glad / ked af det / vred...)

Fra upersonligt sprog til personligt sprog...





Relationer – det personlige sprog

Individuel øvelse

Det personlige sprog giver udtryk for, hvem vi er:

- Jeg vil... / Jeg vil ikke...
- Jeg kan li'... / Jeg kan ikke li'...
- Jeg vil gerne... / Jeg vil ikke...
- Jeg føler mig... (Jeg er glad / ked af det / vred...)



”Det kan være svært, når nogen siger nej til noget. Et nej til den anden, er et ja til sig selv”

Det gavner vores relationer, når vi er ærlige om hvem vi er, og samtidig er åbne for, at andre må tænke anderledes:

- Brug konstruktiv dialogen, så I forstår hinanden. Lyt aktivt til modpartens forklaring, så vi forstår hinanden og respektere hinanden.



Relationer – Øvelse

Oplev, hvordan vi er gensidigt afhængige

- Sæt jer parvis
- Tænk på et rart minde
- Skift til at fortælle om mindet ad 2 omgange
- Den anden lytter – 1. uinteresseret 2. interesseret



Relationer – eftertanke til øvelsen

Overvej for dig selv: Hvordan kan du bruge erfaringen fra denne øvelse sammen med de mennesker, du allerede kender? Og når du møder nye personer?

Tal derefter parvist sammen: Hvad vil du prøve af og gøre anderledes i dine relationer i den kommende uge? (hvis noget)





Eftertanke - Netværk og relationer

- Hvordan kan du bruge erfaringerne fra i dag sammen med mennesker du allerede kender – og når du møder nye?
- Smalltalk ...
- Øjenkontakt ...
- Personligt sprog ...
- Lytte interesseret ...
- Sige til / sige fra ...
- Hvad vil du prøve af og gøre anderledes i dine relationer?

Styrk dig selv

- Hvad vil du prøve af til næste gang?
- Vælg en konkret ting
- Skriv ned på dit kort





Vi ses i næste uge til ...

Styr på tankerne