



Livsmestring

Krop og psyke



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 **døgnrytme og energi**
- Hvad har du prøvet af siden da?



Dagens emne er ...

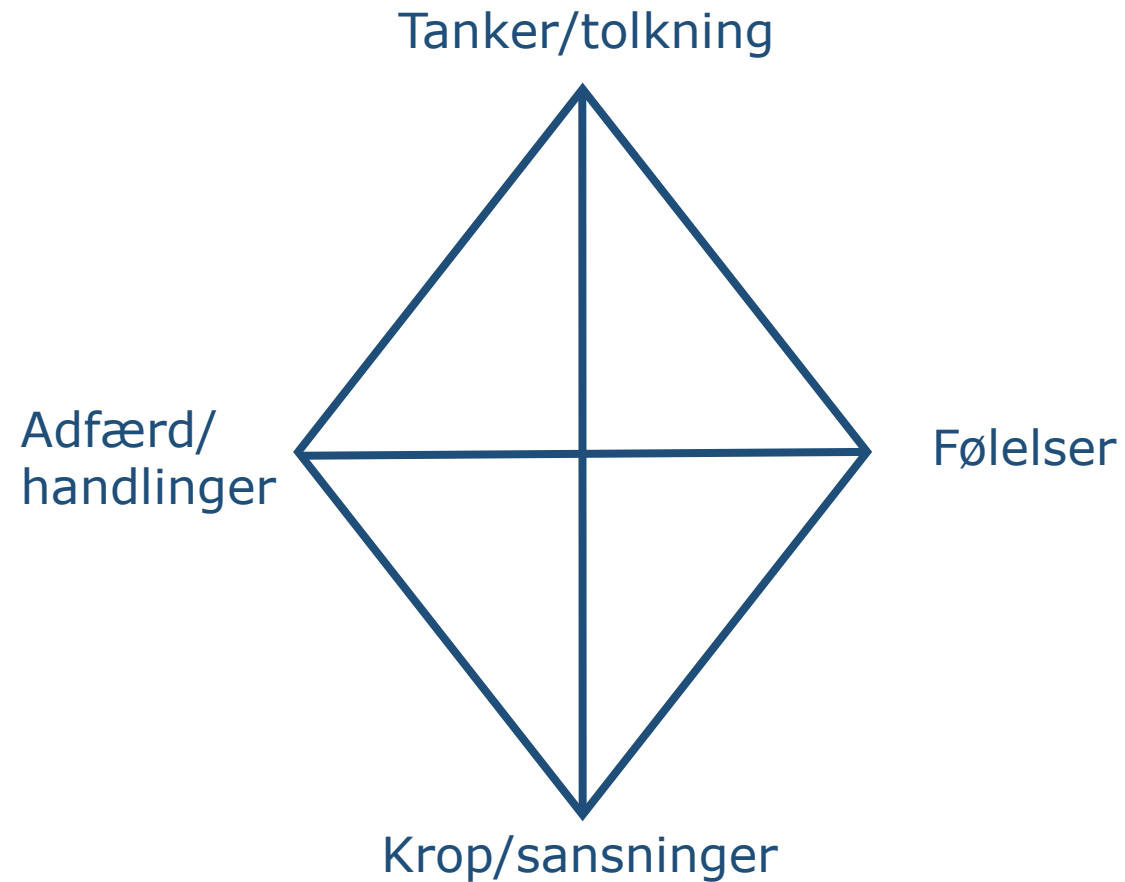
Krop og psyke



- Fordi ...
- Krop og psyke gensidigt påvirker og forstærker hinanden
- Selvtillid og selvværd kan styrkes og udvikles livet igennem
- Vores kropssprog fortæller mere om os, end de ord vi siger



Den kognitive diamant





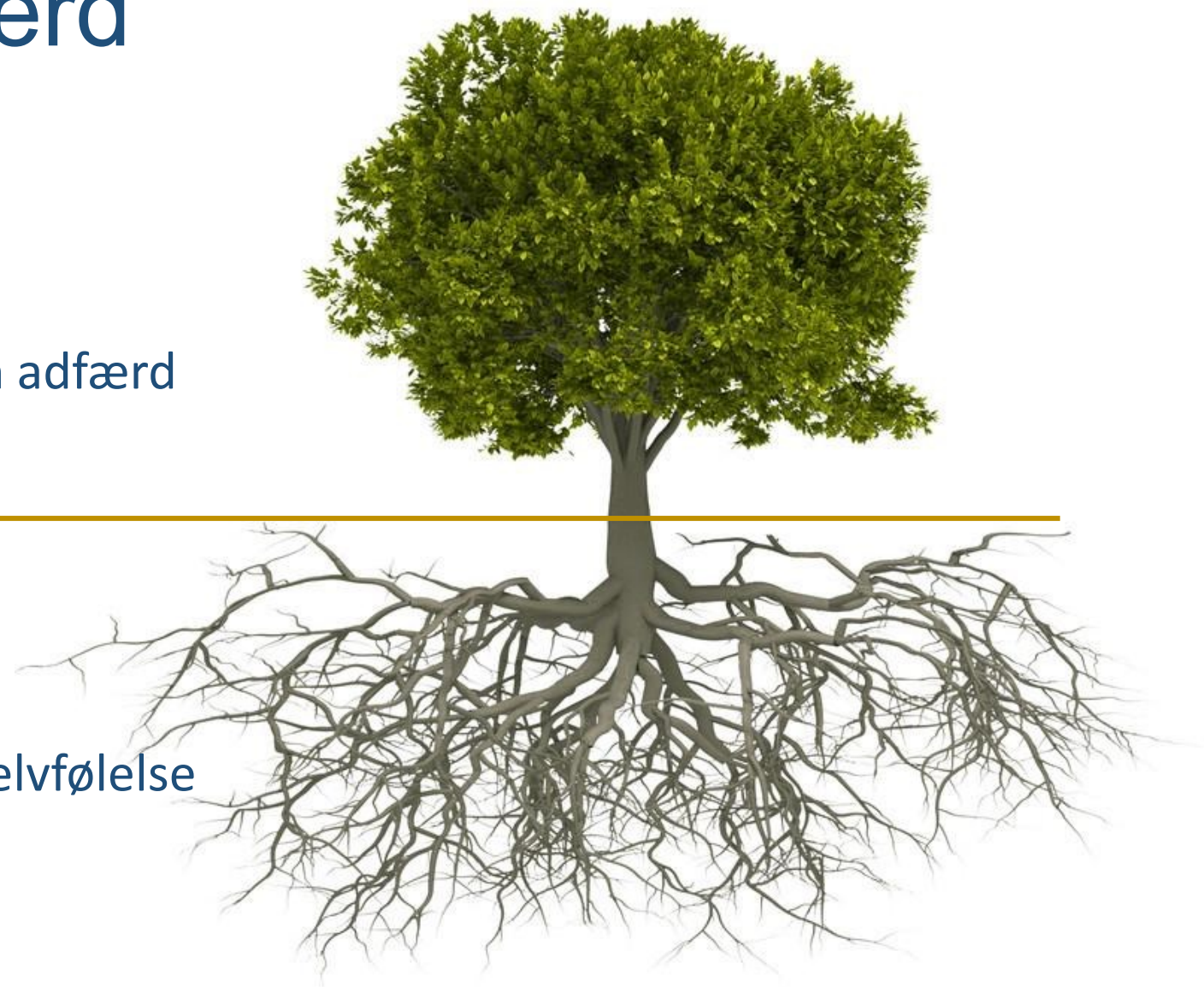
Selvtillid og selvværd

Selvtillid

Handler om det jeg gør – min adfærd

Selvværd

Handler om den jeg er – min selvfølelse





Du har god selvtillid når ...

- Du tror på, at du kan, hvad du vil
- Du føler, at dine evner rækker
- Du tror på, at du har (eller kan få) de færdigheder, der skal til
- Du er mere motiveret, fordi du tror på, at du kan
- Du har mod på at møde nye udfordringer, fordi du føler, at du kan håndtere dem

Du har et godt selvværd når ...

- Du er ok, som du er – selvom du ikke er perfekt
- Du føler dig ligeværdig med andre mennesker
- Du tror på dig selv
- Du kender dig selv (tanker, følelser, reaktioner, osv.)
- Du kan være dig selv



7 trin til øget selvværd

1. Mød andre med et smil og se dem i øjnene
2. Vis taknemmelighed, når du får en compliment
3. Bliv bedre til at tilgive dig selv
4. Tal pænt til dig selv og andre
5. Accepter modstand og kom videre
6. Se fejltagelser som læring
7. Lev så sundt som muligt



Jeg er god til ... - en øvelse

- Find en makker og stil jer overfor hinanden
- Fortæl hvilke ting du er god til
- I har 1 minut hver



Personlige rettigheder

- Selvværd og personlige rettigheder hænger sammen

- Det virker begge veje

Selvværd ↔ rettigheder





Dine personlige rettigheder

Du har ret til at sige fra.

Du har ret til at sige din mening, selv om du er uenig.

Du har ret til at skifte mening.

Du har ret til at give udtryk for følelser - også negative.

Du har ret til at være anderledes.

Du har ret til ikke at forstå eller være dum.

Du har ret til at beskytte dig selv - og det samme har andre!



Mindfulness

- Bodyscanning





Pause



10 minutter

Grounding - er jordforbindelse

Giv dig selv følelsen af at
være i balance fysisk og
psykisk





Er der sammenhæng mellem...?

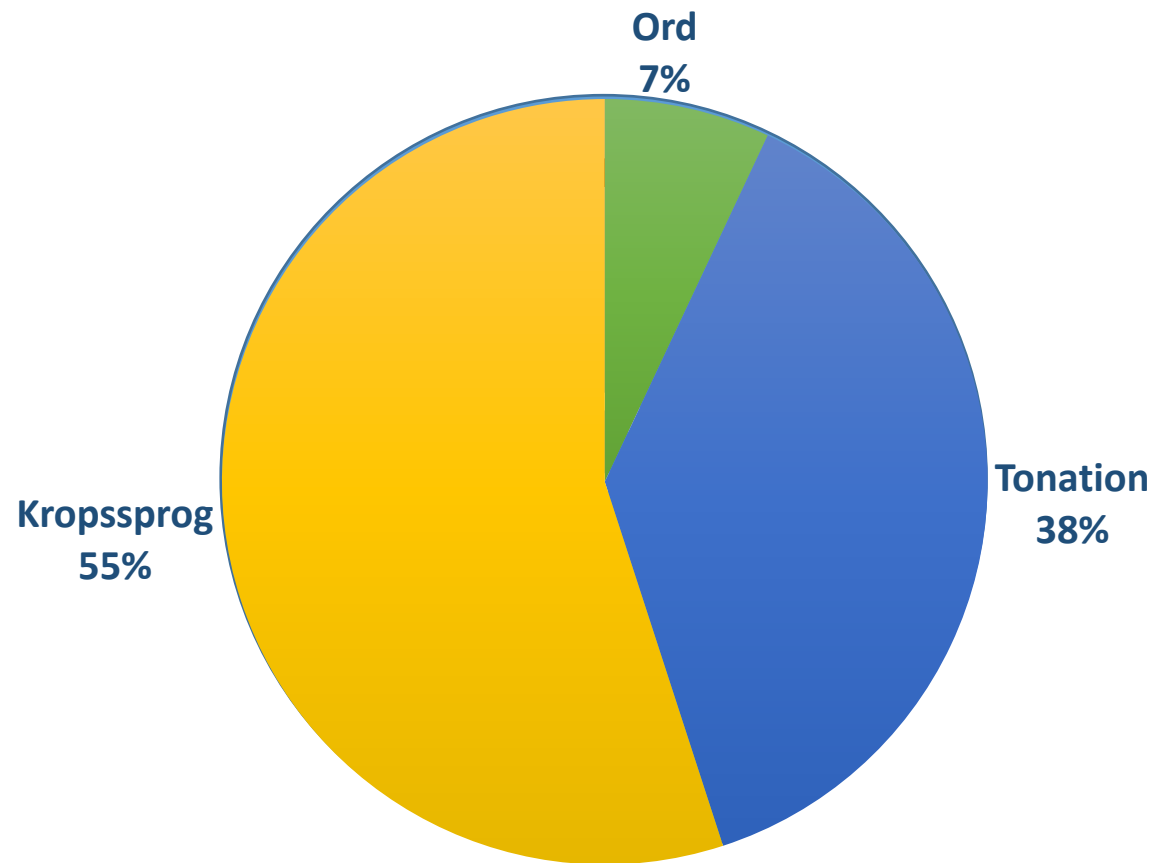
- Hvad du siger – ordene
- Måden du siger det på – tonationen
- Dit kropssprog – hvad du gør

Hvor er jeg ked af, at du skal hjem nu!





Kropssprogets betydning





Kropssprog ... få kroppen i gang

- øvelse

- Sidde med spredte ben
- Ret op i kroppen
- Power pose – stå med armene over hovedet
- Øjenkontakt
- Fast håndtryk
- Stå med spredte ben
- Hovedet op, hagen frem
- Hændernes position i lomme eller ned af kroppen
- Giv hinanden en "high five"

Styrker - øvelse 1

- Fortæl en god historie
- Gruppen lytter efter styrker i historien
- Og finder endnu flere styrker frem til fortælleren



En gave - Styrker

- Sæt jer to og to
- Hvilke styrker har du lagt mærke til hos din makker
- Vælg to styrker og giv dem som gave



Eftertanke – Krop og psyke

Hvordan kan du bruge erfaringerne fra i dag med hvordan krop og psyke gensidigt påvirker hinanden?

- Dine personlige rettigheder ...
- Jeg er god til ...
- De 7 trin
- Grounding ...
- Styrker ...
- Kropssprog, powerpose og high five

Hvad vil du prøve af og gøre anderledes for at styrke din selvtillid og dit selvværd?



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 ...

Sundhed – kost og motion