

Håndter din stress

Modul 4



Status på afstressning

Hvordan er det gået?

1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning
6. Stressdagbog
7. Sov godt og længe nok
8. Egenomsorg
9. Vær social
10. Kost og energi





Hvordan er det gået?

Bekymringstid



Bekymringsdåse



Stressdagbog app



Glædesdagbog



Kontrol og indflydelse

Hvis du ønsker en forandring, skal du gøre noget anderledes
– ellers bliver tingene, som de plejer.

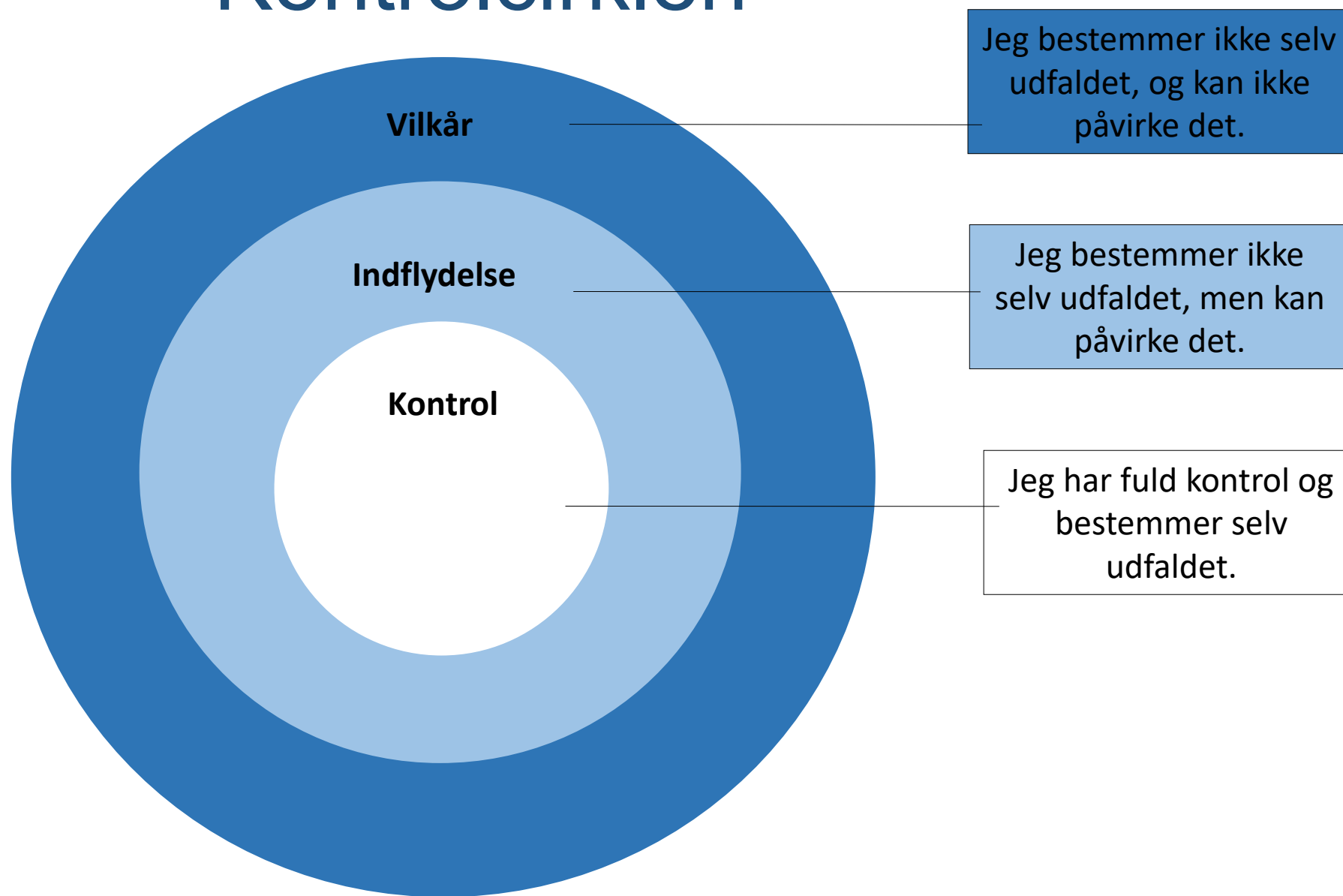
For at skabe forandringer kan du:

- Bruge din stressdagbog
- Bruge bekymringsstrategier
- Prioritere - f.eks. bruge ugeskema
- Bede om hjælp
- Acceptere vilkår





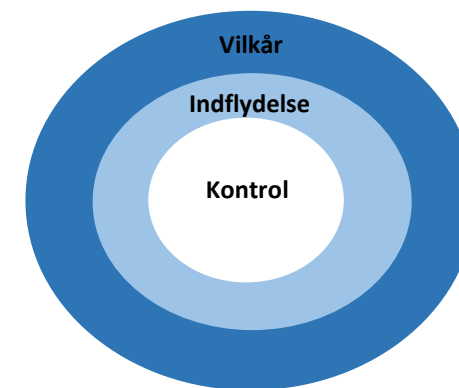
Kontrolcirklen





Placer nedenstående i kontrolcirklen

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| - fritid | - humør | - sengetid |
| - uddannelse | - helbred | - tanker |
| - familie | - egen indsats | - kollegaer |
| - bopæl | - økonomi | - adfærd |
| - kommunen | - sygdom | - ferie |
| - kost | - arbejde | - vejret |
| - venner | - fremtid | - opdragelse |





Prioriteringsøvelse

Arbejde



Mig



Familie



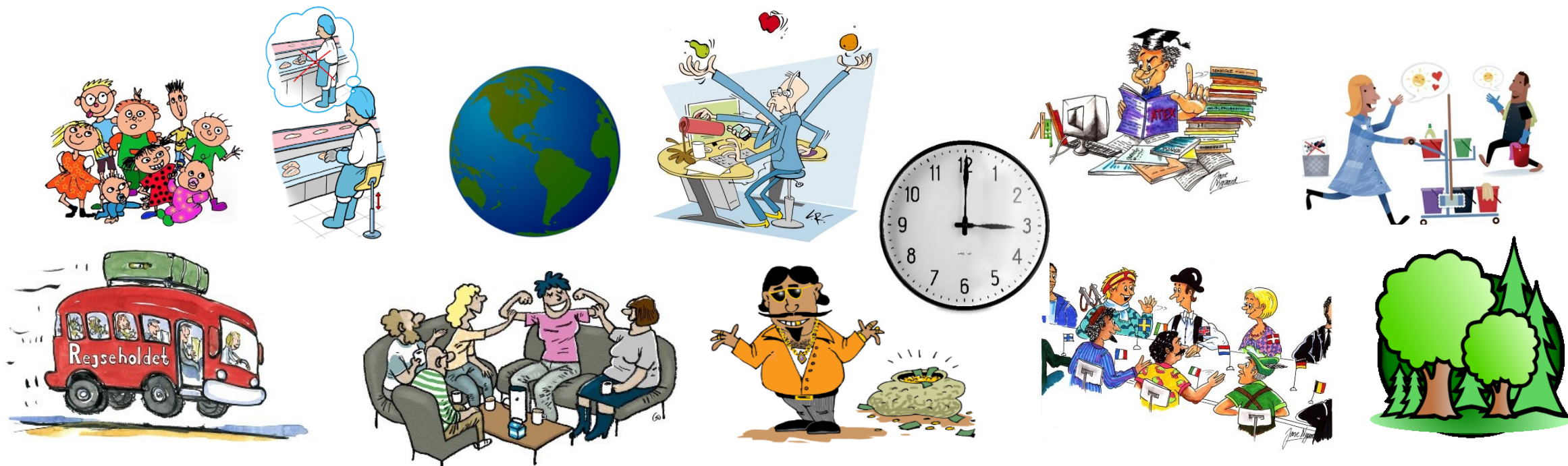
Prioriter de 3
symboler på
hver sin post-it



Værdier i arbejdslivet

Hvad skal der til for, at du trives i dit arbejdsliv?

Du kan forebygge stress fremadrettet, hvis du tænker over, hvad der giver dig overskud og arbejdsglæde.





Værdier i arbejdslivet - øvelse

Hvad kan du lide af opgaver og hvad gør dig glad, når du arbejder?

1. Skriv ca. 10 værdier på hver sin lap papir/post-it

Eksempler:

- Arbejde selvstændigt
- Have kontakt til mange mennesker
- Have gode kolleger

2. Beskriv dine værdier

Hvad er grunden til, at værdierne er vigtige for dig. "Hvad giver det mig, at ... ?". Spørg indtil du synes, at du svarer det samme. Skriv svarene under hver værdi.

Eksempel:

- Hvad giver det mig at arbejde selvstændigt? → Så kan jeg levere den standard, jeg ønsker, uden at gå på kompromis
- Hvad giver det mig at levere den standard, jeg ønsker, uden at gå på kompromis? → Tilfredshed og faglig stolthed
- Hvad giver det mig at være tilfreds og fagligt stolt? → Tilfredshed og faglig stolthed. (Samme type svar = processen er færdig)



Fortsættes på næste slide

Værdier i arbejdslivet – øvelse



3. Prioriter dine værdier så den vigtigste er øverst og den mindst vigtige er nederst

- Sæt værdierne op mod hinanden. Start med to værdier, og mærk efter, hvad der betyder mest
- Når de to er prioriteret, tager du en ny værdi, og starter med at sætte den op imod den nederste
- Hvis denne værdi betyder mere, så forsæt med at sætte den op imod den næste. Er værdien ikke højere, så sæt den imellem
- Forsæt øvelsen indtil alle værdier er placering i en lodret række

Eksempel:

- Hvis jeg skulle vælge mellem "Arbejde selvstændigt" (tilfredshed og faglig stolthed) og "Gode kolleger" (fællesskab og humør), så vælger jeg ...

Det er vigtigt, at de første 3-5 værdier er til stede på dit arbejde for at øge din trivsel og forebygge stress.



Vær opmærksom på at værdier ikke er statiske. Øvelsen kan derfor med fordel laves med jævne mellemrum.



Til næste gang...

- Fortsæt med at bruge app til stressdagbog
- Fortsæt med at bruge bekymringsstrategierne
- Lav værdiøvelsen



1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning
6. Stressdagbog
7. Sov godt og længe nok
8. Egenomsorg
9. Vær social
10. Kost og energi