



Livsmestring

Styring af eget liv



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 **Sundhed – Kost og motion**
- Hvad har du prøvet af siden da?





Dagens emne er ... Styring af eget liv

For at ...



- Du kan bruge din energi dér, hvor du har kontrol og indflydelse
- Skabe bevidsthed om, hvad der har betydning for dig
- Styrke dig i at holde dit fokus og opnå dine mål
- Øge din komfortzone
- Kende dine værdier

En forandring

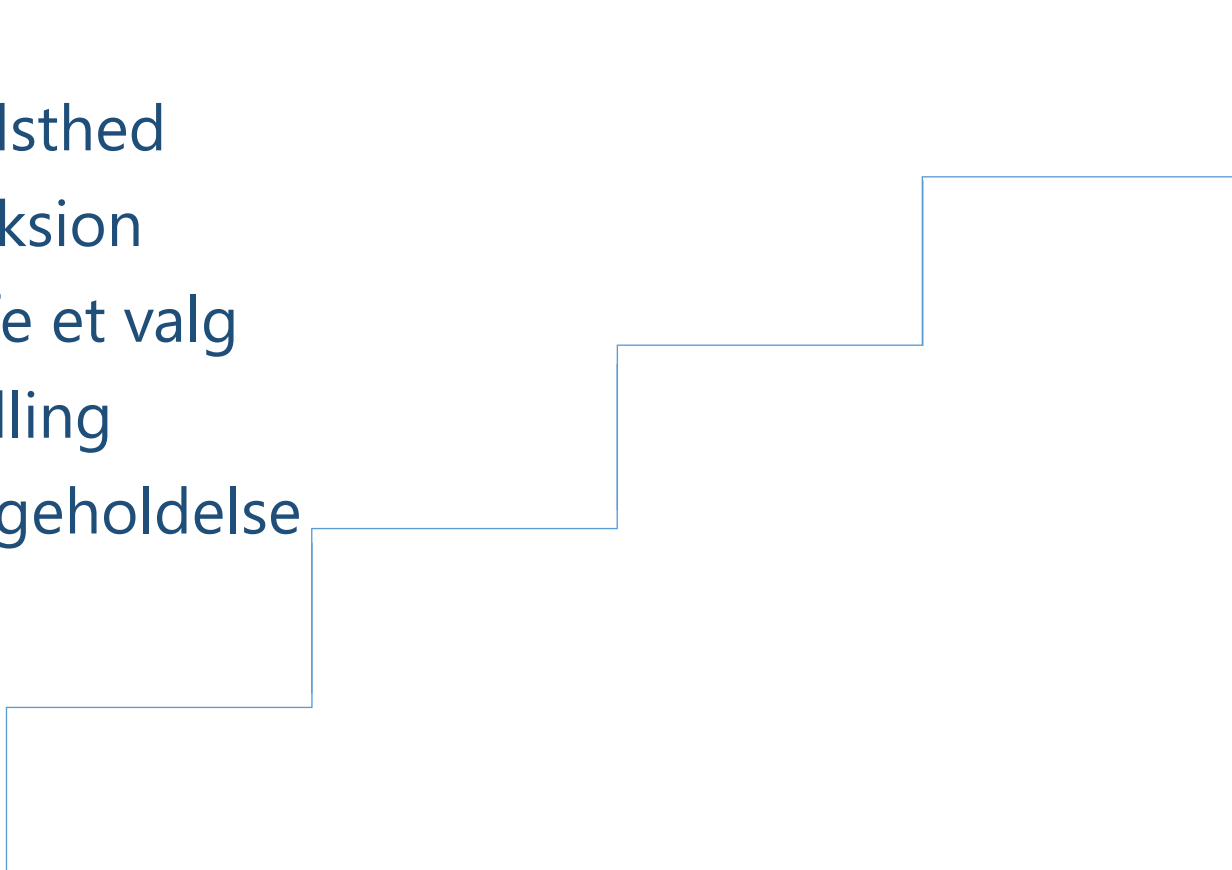
- Forestil dig en forandring du godt kunne tænke dig





Forandring ... Hvad skal der til?

1. Bevidsthed
2. Refleksion
3. Træffe et valg
4. Handling
5. Vedligeholdelse





Kontrolcirklen

Vilkår

Vilkår

Vilkår

Vilkår

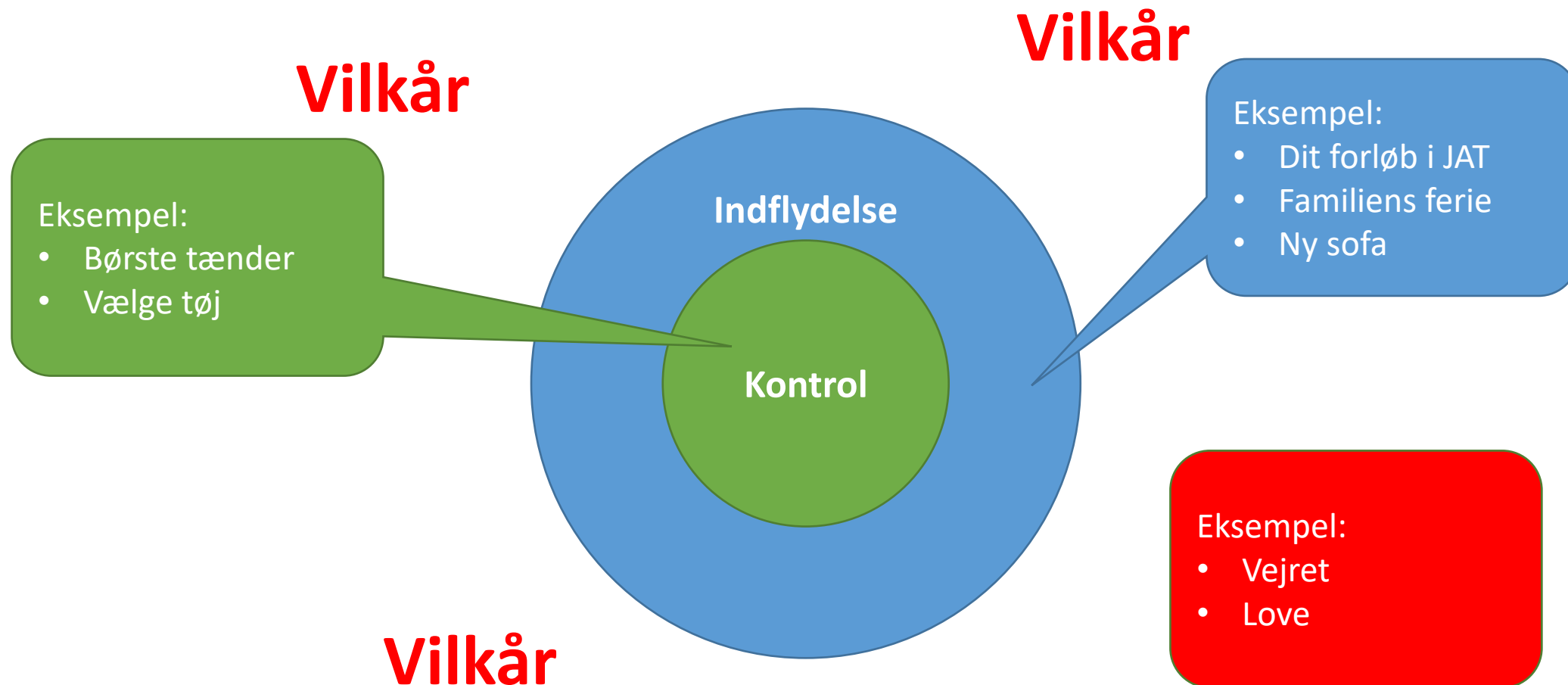
Vilkår

Vilkår





Kontrolcirklen

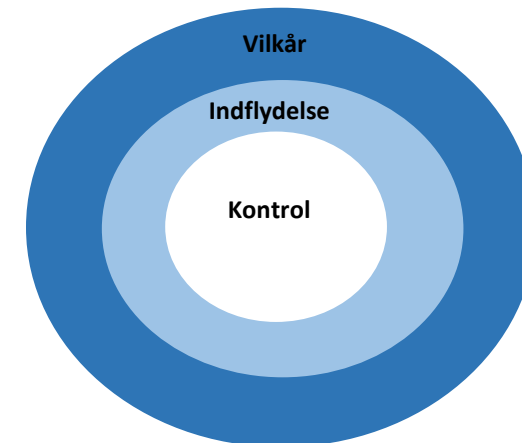




Øvelse

Sæt følgende ind i kontrolcirklen:

- | | | |
|--------------|------------|----------------------|
| - fritid | - humør | - mit barns opførsel |
| - uddannelse | - helbred | - tanker |
| - familie | - indsats | - kollegaer |
| - bopæl | - økonomi | - adfærd |
| - opdragelse | - sygdom | - ferie |
| - kost | - arbejde | - træning |
| - tøj | - venner | - fremtid |
| - sengetid | - kommunen | - kæreste |



Kontrol og indflydelse

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

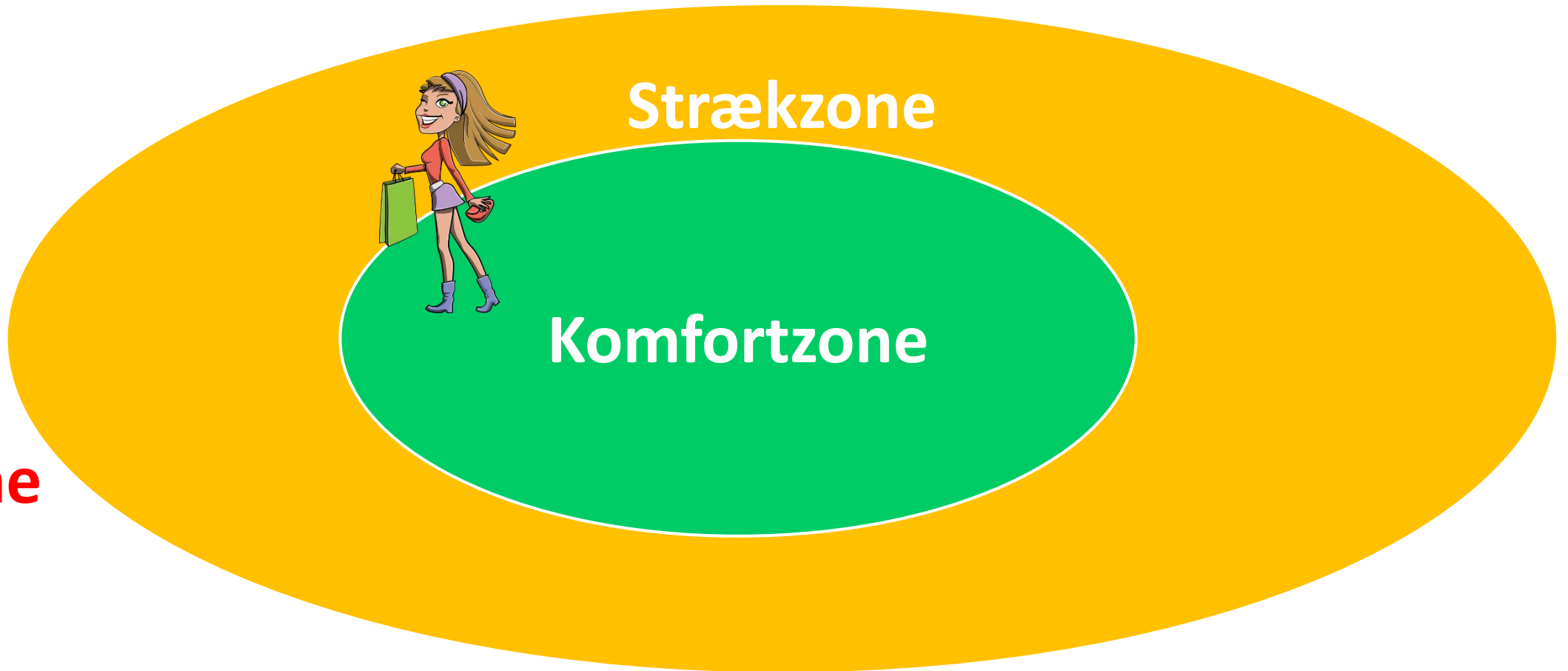
- Handle
- Acceptere
- eller sige "PYT"





Komfortzonen

Farezone



Strækzone

Komfortzone

Farezone

Farezone

Farezone

Mindfulness - Fokus på åndedrættet

At have fokus på sit åndedræt, hjælper til at:

- mærke sig selv
- skabe ro
- give afledning





Pause



10 minutter

Hvad er dit fokus?

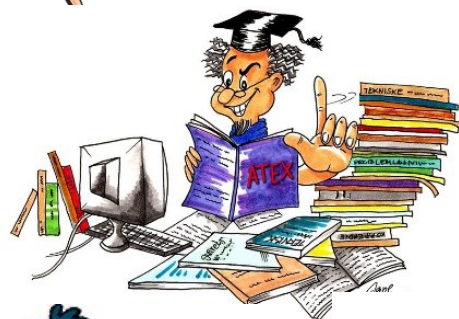
Øvelse i at iagttage:

- Du har tre minutter til at finde alt i lokalet med en rød farve
- Læg mærke til så mange røde ting som muligt





Dine værdier – Hvad er vigtigt for dig



Dine værdier



- Skriv 5-10 værdier ned på post-its – én på hver seddel
- Hvad betyder værdien for dig? Spørg igen og igen til du kommer helt ind til følelsen af hvad værdien betyder for dig...
- Du skal nu prioritere dine værdier – hvad er den vigtigste?



Tag styring af eget liv – eftertanke

Hvordan kan du bruge erfaringerne fra i dag i dit liv?

- Forandring/komfortzone ...
- Kontrol og indflydelse ...
- Fokus ...
- Værdier ...

Hvad vil du prøve af og gøre anderledes?



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 ...

Netværk og relationer