



Mindfulness

Nærvær og indre ro i en travl hverdag

Birgitte Junø
<http://birgitte.junoe.dk>

Nærvær

- Balance
- Krop
- Fokus
- Dosering
- Indre ro
- Mening/passion
- Ressourcer
- Social støtte
- God praksis

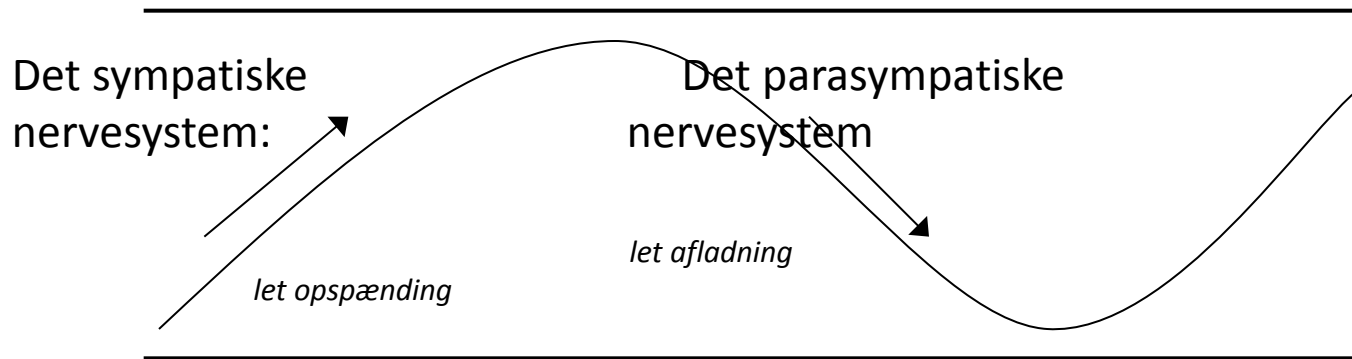


Naturligt kropsligt beredskab

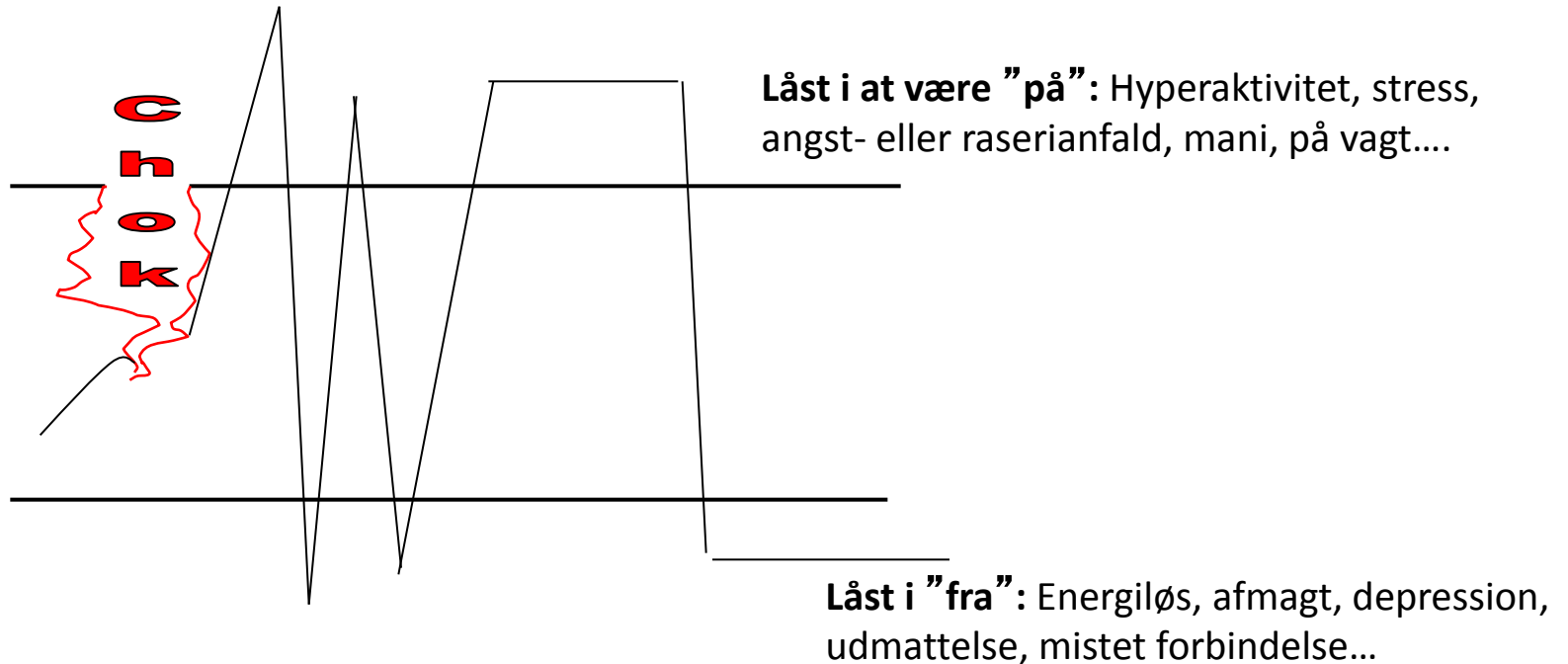
- Kamp/flugt
- Stivne – gå død



Det velfungerende nervesystem:

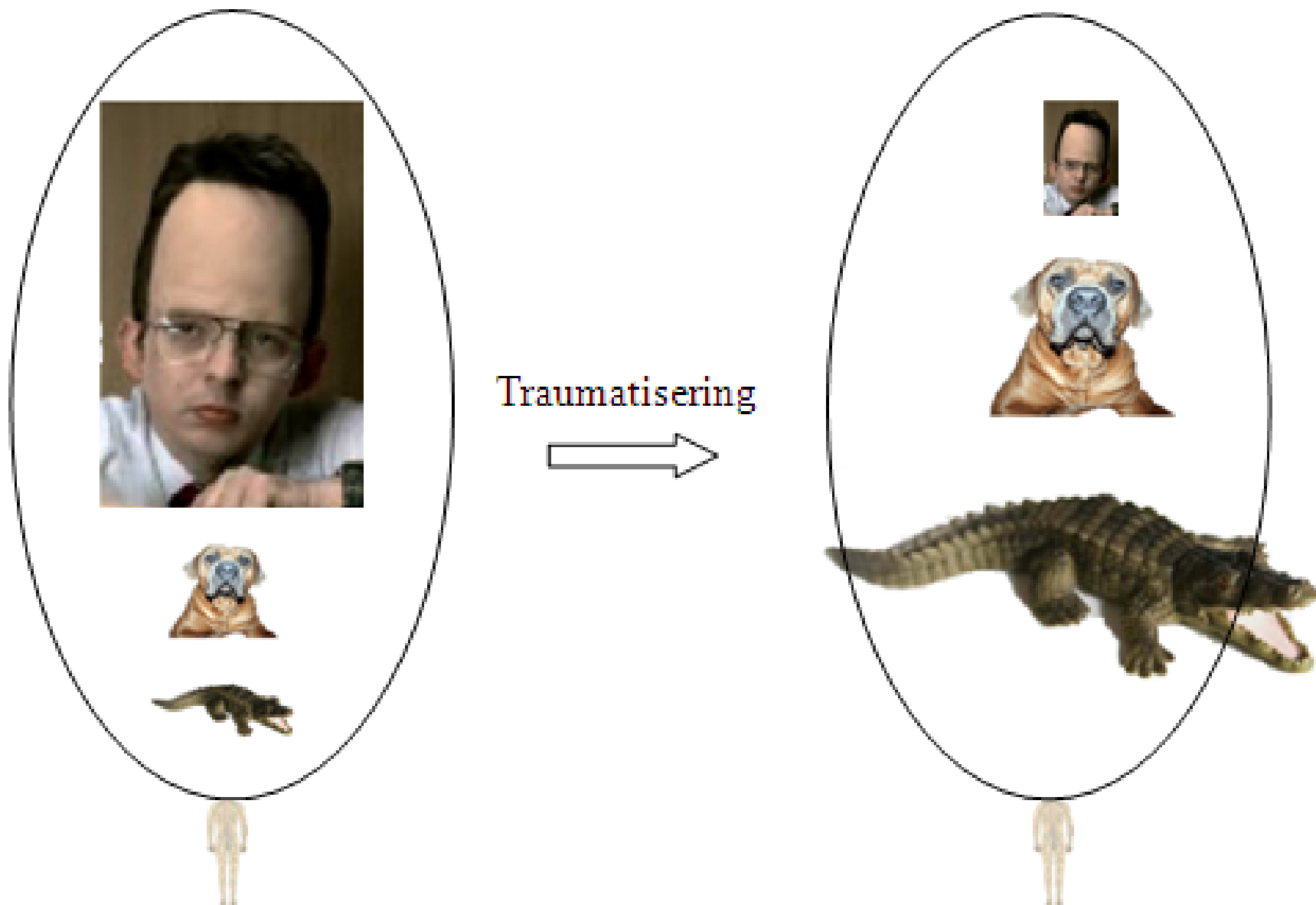


Det overaktiverede nervesystem:





Traumer ændrer hjernens funktion



Kroppens kemi

Stress

ATHC, adrenalin, cortisol,
noradrenalin



Alarmeredskab



Hjerte-kar-sygdomme,
hjerneblødning, åreforkalkning
m.m.

Meditation

Dopamin, oxytocin, serotonin



Indre ro



Robusthed, stærkt
immunforsvar, velvære
m.m.

Pausens kraft

- 3 dybe åndedrag
- stop op – scan indad – mærk kroppen
- 3 – 5 minutters åndedrætsøvelse, afspænding, kropsscanning
- 10 – 20 - 30 minutters meditation, afspændning – evt. parret med fysiske øvelser
- musik
- kobl af – se ud i luften – tæl ænder
- opmærksom på den gode pause – hvad er det for mig – lige nu
- drøfte pausekulturen i gruppen/på arbejdspladsen
- vær opmærksom på overgange – giv plads imellem aktiviteter/opgaver – overgangsritualer
- fælles meditation, afspænding, fokuseringsøvelse
- forberedelse og fokusering før krævende opgaver
- bevægelse – fysiske øvelser

Skab overblik over dine arbejdsopgaver!

Afslut dagen med at gøre status de sidste 15 minutter.

Det kunne være:

Hvordan er dagen gået?

Hvad har jeg nået?

Hvad mangler jeg?

Hvorfor nåede jeg ikke det planlagte? (tidsoptimist – urealistisk tidsplan?)

Hvilke 3 ting har jeg gjort rigtig godt i dag?

Hvad har givet mig energi?

Hvad kan jeg gøre anderledes/blive bedre til?

????

Plan for i morgen:

huskeseddel

prioritering af opgaverne

vær realistisk omkring tidsforbrug og husk tid til pauser og afbrydelser

HOLD HELT FRI TIL DU MØDER PÅ ARBEJDE IGEN

Trivsel - stressforebyggelse

Klar adskillelse af
arbejde og fritid

Sæt mål
Planlæg og prioriter
Skal – kan opgaver

Sikre zoner - steder og tid
Pauser for
relationsmættede

Assertiv adfærd
Konfronter problemer
Tal tingene igennem
Ansvarlighed
Nej & Pyt !!

Hobbies

Afspænding og
meditation

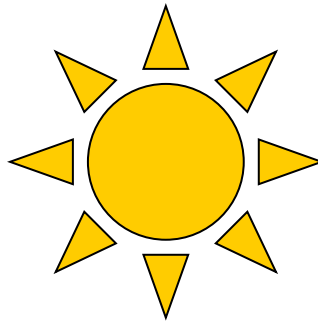
Motion

Glæde

Søvn

Kost

Overgangsritualer
Blue hour, cykelturen,
brusebad



Tankens kraft

Appreciative inquiry

- fokus på ressourcer,
anerkendelse og værdsættelse



Det heliotropiske princip

Vi trives bedst, når vi bliver set, hørt og forstået.

Mennesker, sociale systemer og organisationer

- Motiveres bedst til nytænkning og forandring når de mødes af anerkendelse og påskønnelse
- Har en næsten automatisk tendens til at udvikle sig i retning af de mest lovende og positive fremtidsbilleder

Frem med ressourcerne

- del en god (arbejds)oplevelse med en kollega. F. eks. som start på gruppemøder
- hvad har jeg nået i dag?
- dagens 1 – 2 – 3 gode oplevelser
- fokus på ressourcer
- på opdagelse i den gode fortælling – det der virker
 - hvad giver energi?
 - hvordan bruger jeg mig selv bedst?
 - hvad sætter jeg især pris på – ved arbejdet, i vores gruppe, på arbejdspladsen, i samarbejdet, hos borgerne/brugerne?
 - Hvad er jeg/vi gode til, og hvad kunne jeg/vi ønske os mere af?
- på opdagelse i drømme og visioner – hvad er min drøm/vision, hvad er vores drøm/vision. Hvad er første skridt jeg/vi kan tage?
- abillityspotting
- trivselssparring

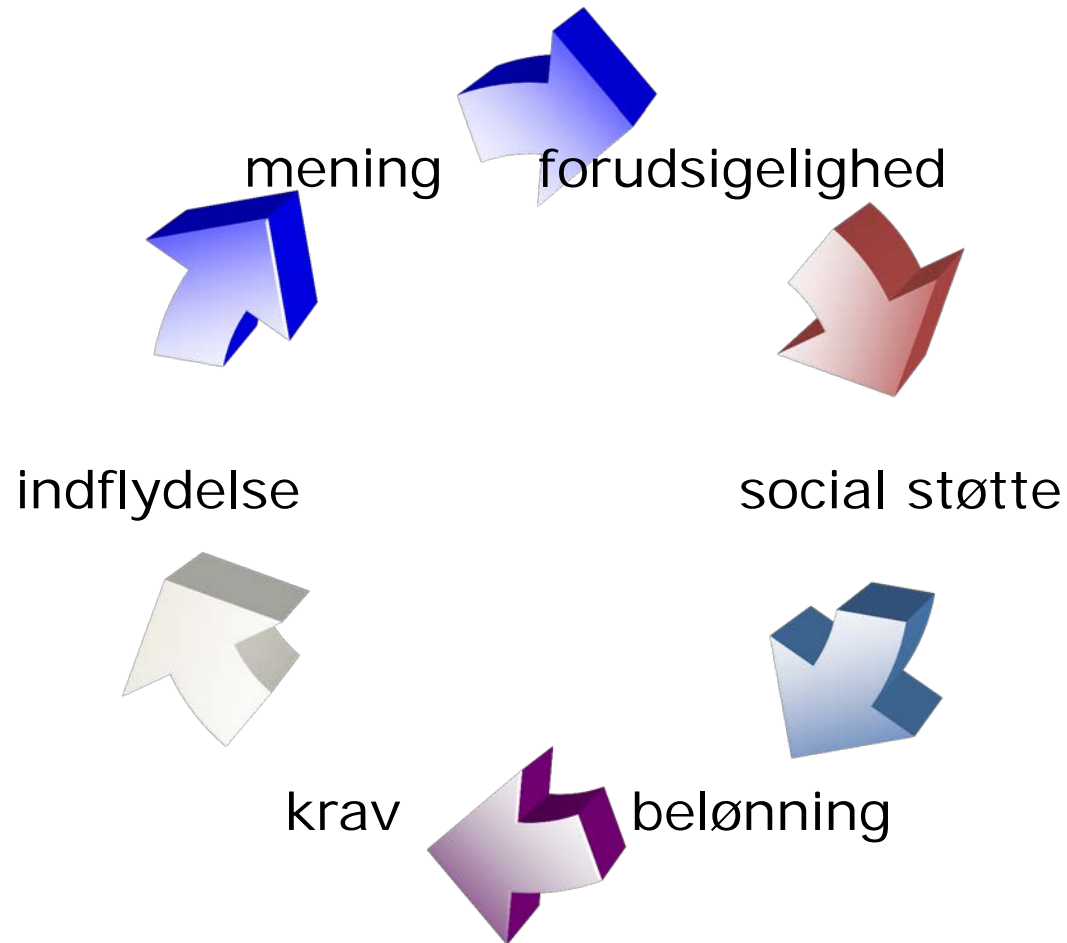
Arbejdsglæde og energi

- Hvad sætter du især pris på ved dit arbejde og dig selv?
- Hvilke styrker, kompetencer og evt. særlig viden bruger du i dit arbejde?
- Hvad er vigtige og værdifulde faktorer for dig – faktorer som giver dig energi, liv, engagement, inspiration og glæde i dit arbejdsliv?
- Hvad skal der til, for at dit arbejdsliv bliver endnu bedre og du bruger dig selv endnu mere optimalt?

Tag evt. udgangspunkt i en situation fra dit arbejdsliv, der var særlig tilfredsstillende. Det må gerne være en udfordrende situation, du klarede godt, og hvor det virkelig lykkedes dig at få brugt dine personlige/faglige kompetencer, færdigheder og viden.



Arbejdsglæde - stress



Trivsel - stress

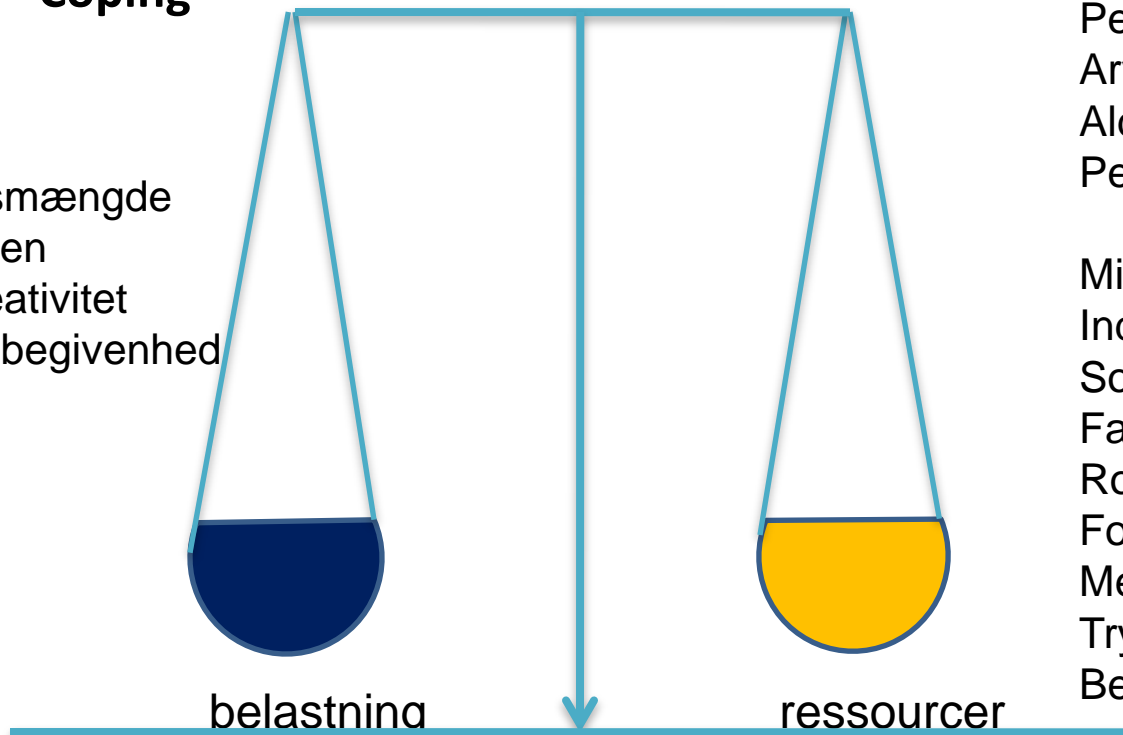
Oplevet belastning

Coping

Tidsnød
Højt tempo
Stor arbejdsmængde
Krav om viden
Krav om kreativitet
Ubehagelig begivenhed
Mobning
Chikane

Personlige:
Arv
Alder – køn
Personlighed

Miljøbestemte:
Indflydelse
Socialt netværk
Faglig støtte
Rolleklarhed
Forudsigelighed
Mening
Tryghed
Belønning



stress

symptom

sygdom

Velvære
ro

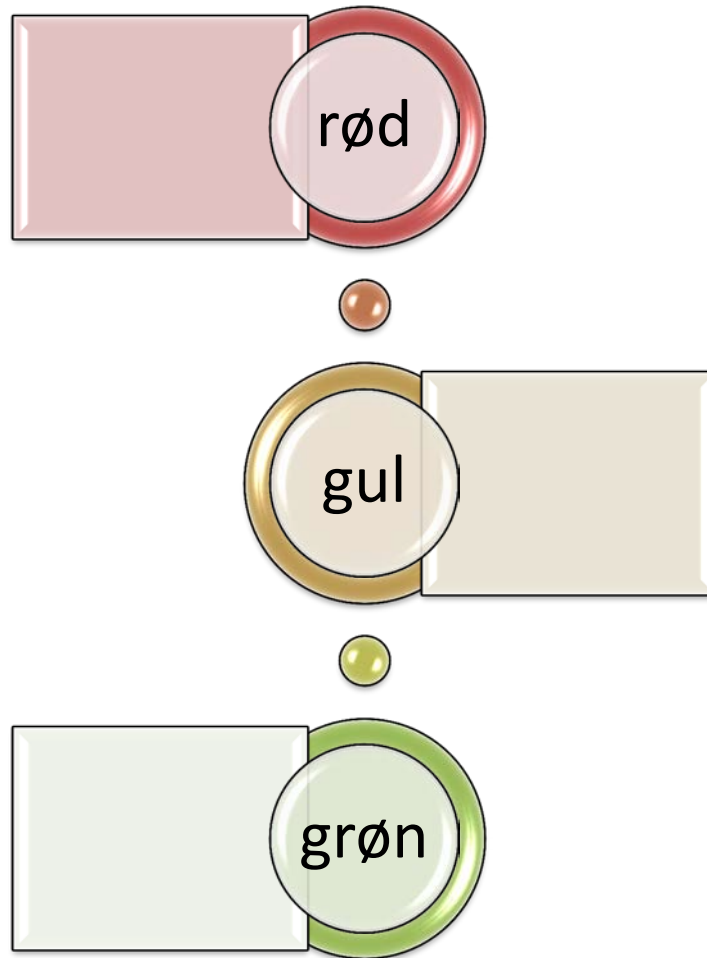
Stress er de forandringer, der opstår i organismen som følge af en ydre eller indre påvirkning

Milsted

En tilstand hvor organismens balance mellem ressourcer og belastninger er forskubbet
A. Perski



Trivsels/stressbarometer

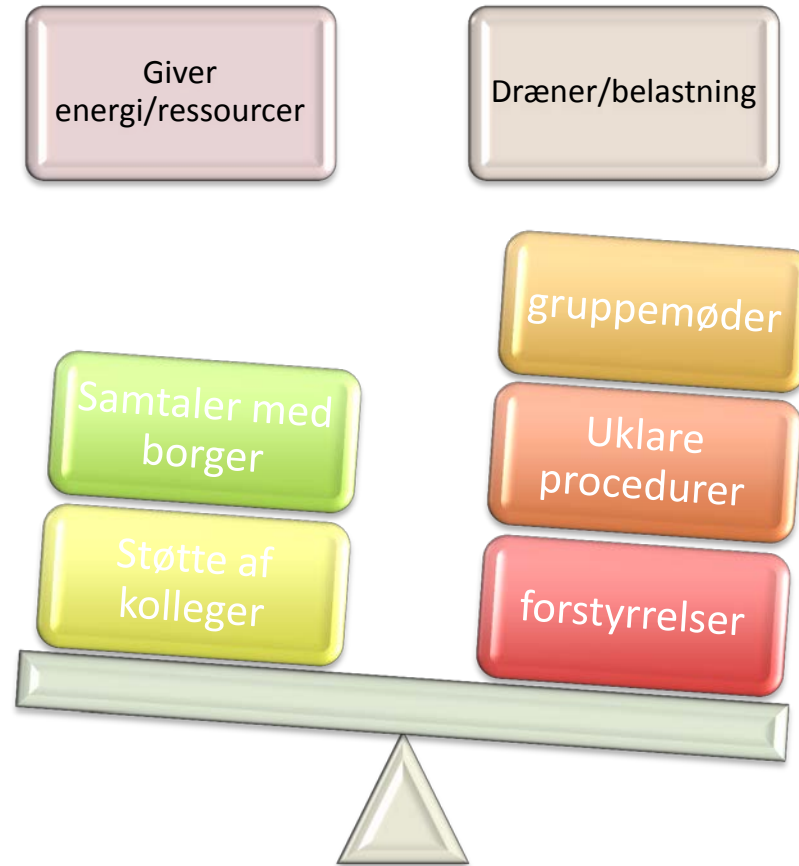




Stressignaler

- Hvordan mærker og opdager jeg, at jeg er stresset, og hvad gør jeg?
- Er der signaler, jeg kan/skal reagere tidligere på?
- Hvordan kan andre f. eks. mine kolleger opdage, at jeg er stresset?
- Hvor er jeg på stressbarometeret?
 - Rødt, gult, grønt felt

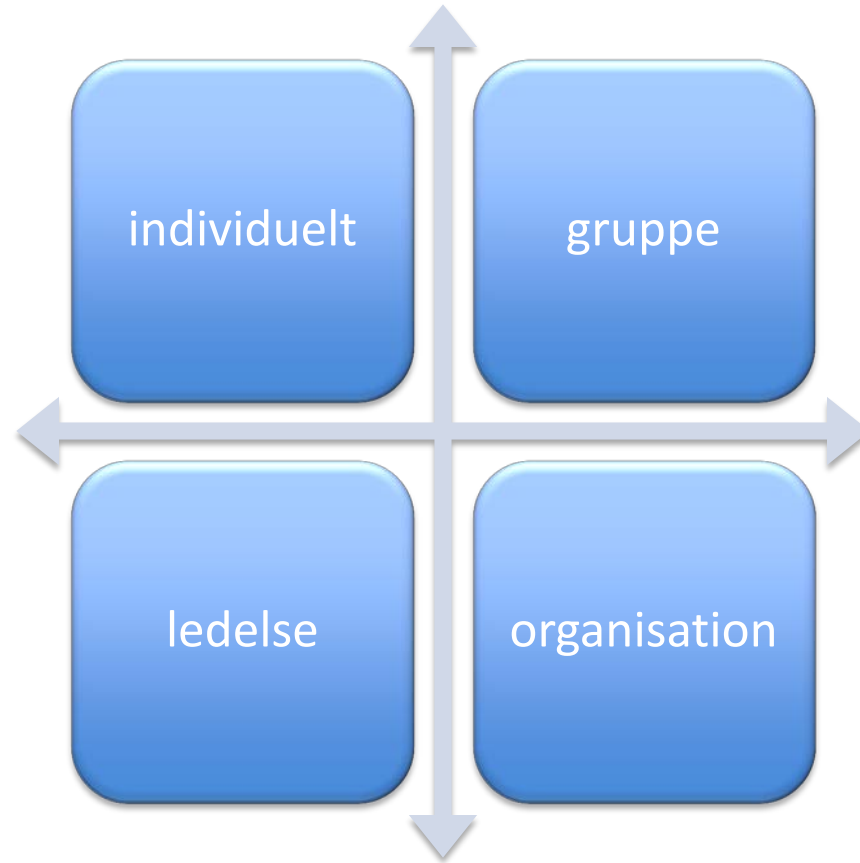
Energiregnskabet



Vurdering af arbejdspladsen

- Hvad fungerer godt og giver energi på arbejdspladsen?
- Hvad fungerer mindre godt eller dårligt og drænende?
- Hvad ligger i min, gruppens eller ledelsens indflydelsessfære?
- Hvad vil være vigtigst at blive ved med at gøre eller gøre mere af og hvad vil være vigtigst at ændre?
- Hvordan kan vi gribe det an – første skridt?

løsningsniveau



Refleksion

- Hvad er jeg blevet inspireret til?
- Hvad kan jeg gøre for at få mere indre ro – være nærværende og mindful?
- Hvad kan vi på arbejdspladsen gøre?
- Hvad vil første skridt være?



Birgitte Junø

Dalvangen 12

8270 Højbjerg

Tlf. 21698568

Birgitte@junoe.dk

<http://birgitte.junoe.dk>

Supervisor, socialrådgiver, SE-
praktitioner , psykoterapeut MPF

