

Opbygning af mentale muskler og robusthed...



Folkeuniversitetet - Aarhus feb. 2018

★ © Copyright – Følgende materiale er til eget private brug.
Det er ikke tilladt at kopiere det til andre, uploade det til
internettet (slideshare eller lign.) eller distribuere det
offentligt på anden vis. ★

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



Hvem er jeg?

- Kandidat i pædagogisk psykologi (AU), speciale i positiv psykologi
- Virksomhed, Fokus i livet.dk
 - * Coaching (Kognitiv-, positiv psykologisk-, styrkebaseret udvikling "VIA PRO")
 - * Censor, Undervisning og foredrag
 - * Personaleudvikling
- Sygeplejerske (Psykiatri, kommunikation, kognitiv adfærdsterapi, trivsel, motivation og sundhedsfremme).

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



Opvarmning...

Brug et øjeblik til at tænke over:

1. Hvad var noget af det første du tænkte, da du trådte ind i rummet her?
2. Var tanken/erne af optimistisk eller pessimistisk karakter?
3. Vend dig mod den nærmeste "makker" præsenter dig selv ved navn og fortæl vedkommende om det.



TANJA STAAL WEGNER

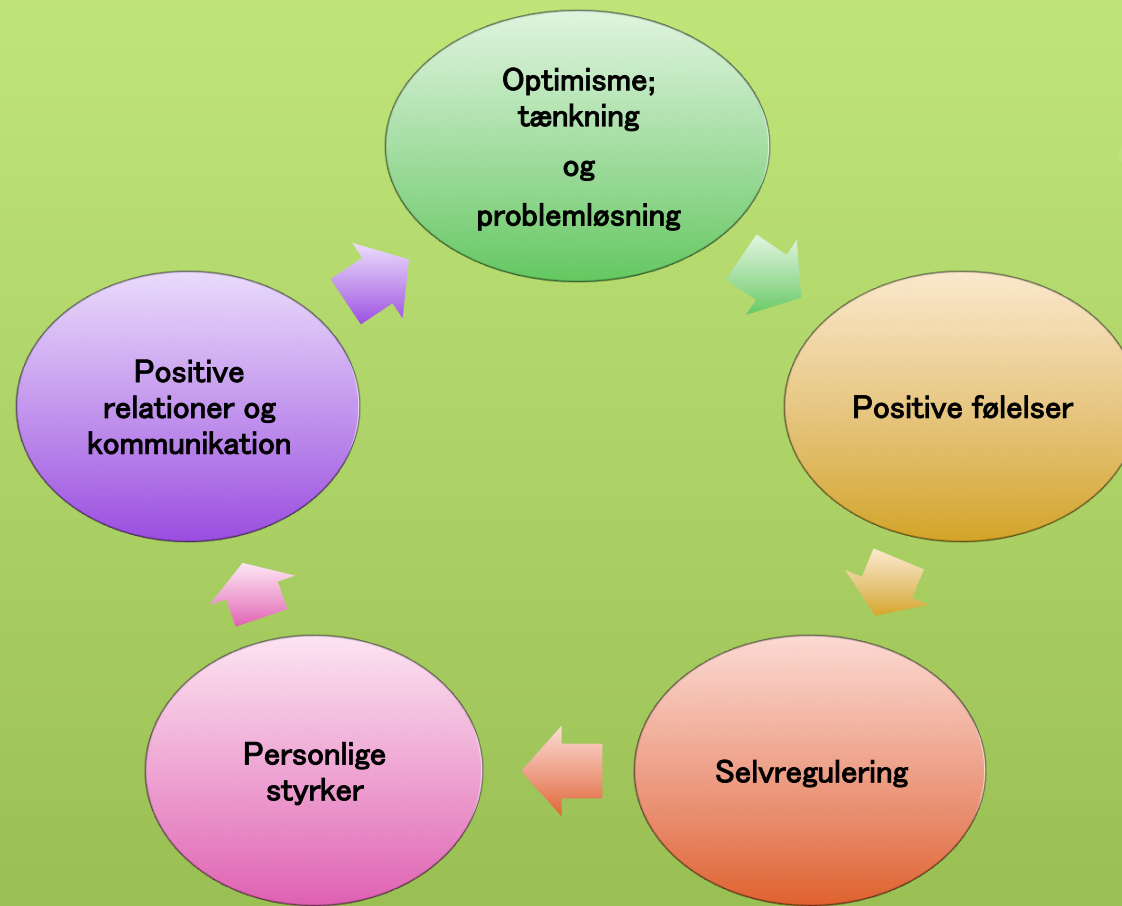
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



Mentale muskler der opbygger Robusthed...



Kilde: Staal Wegner, 2017, s. 98 i Robusthed i praksis





Kultivér et sundt tanke- & følelsesliv

Afinstallér ukonstruktive tankemønstre

Ransag dine grublerier & bekymringer

Medvirk til positive scenarier & fortællinger

Aktivér din optimistiske forklaringsstil



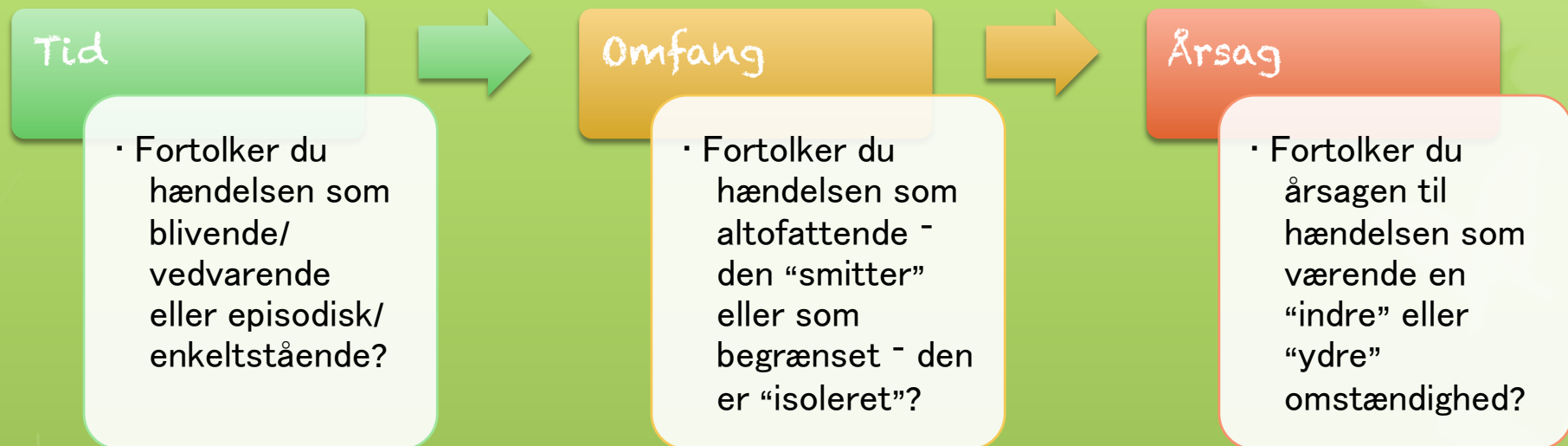
Neuroplastícitet og "negatívítets bías"

"The brain is like velcro for negative experiences,
but teflon for positive ones."

(Rick Hansson)



Forklaringstil -optimistisk versus pessimistisk



Hvornår er optimisme en fordel?



NYC May 2016

TANJA STAAL WEGNER
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Troening: Optimisme



Brug 5-10 minutter hver dag til at tænke over:

1. Tre gode ting/ fremskridt/succeser du har oplevet i dag?
(i relation til dit arbejde, lederskab, familieliv eller lign.?)
2. Hvad var det der gjorde disse oplevelser positive?
3. Hvordan kan du få flere af sådanne succes oplevelser?
(hvad kan du konkret gøre?)

Lag i tankerne...

Niveau
1

- Overfladiske automatiske tankemønstre - her og nu

Niveau
2

- Underliggende formodninger om os selv og verden - vores levereregler

Niveau
3

- Vores vurderinger af os selv - vores selvværd



Bevidsthed om egne tanker...

-kontrollerbarhed, nye mulige scenarier og (selv) fortællinger



TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



Tankefølelsesstrategier...



TANJA STAAL WEGNER
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel

Optimsime er en balancekunst...

- både og tænkning



TANJA STAAL WEGNER
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Surstråler versus Jubelidiot...



TANJA STAAL WEGNER
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Optimismens fordele...



- *Større udholdenhed - evnen til at blive ved*
- *Bedre problemløsning - evnen til at se muligheder*
- *Bedre resultater - evnen til at træffe gode valg*
- *Passe på os selv - evnen til at styrke vores helbred*
- *Andre kan bedre lide os*



Vind en POKAL...



- **Pres**, hvilket vil sige det problem eller den udfordring du oplever



- **Overbevisning**, det vil sige den overbevisning eller de negative automatiske tanker og forestillinger du har om situationen.



- **Konsekvens**, det vil sige konsekvensen af dine overbevisninger for eksempel en bestemt handling, uønsket adfærd eller følelse.



- **Anfægtelse** af dine tanker, det vil sige kan jeg bevise at det jeg tænker er berettiget eller sandt? Eller er der andre mulige og mere sandsynlige forklaringer?



- **Lettelse** - svarer til graden af dit overskud eller den energi du opnår, når du har klaret dig gennem en udfordrende situation.

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

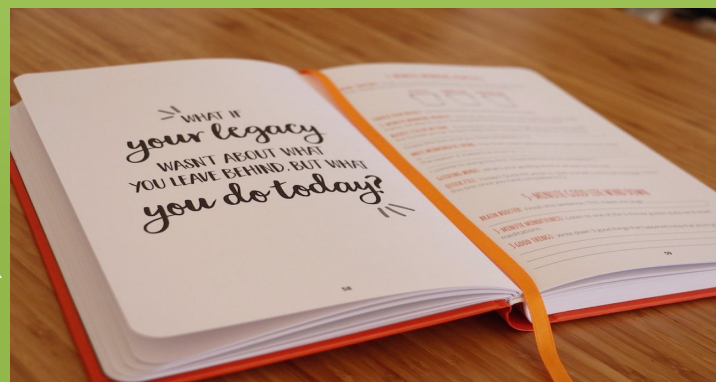
FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Øvelse: Pokal-journal

Fokus på tanker

- Tænk på en udfordring/et problem (Problem) fra din hverdag på en neutral måde.
- Hvad sagde du til dig selv, og hvad tænkte du i situationen/øjeblikket? (Overbevisning)
- Hvilke følelser og hvilken adfærd (handling) resulterede det i? Det fik mig til at føle? Jeg gjorde? (Konsekvens)
- Overvej andre ting du kunne have tænkt, følt og gjort?, som var mere realistiske og optimistiske? (Anfægtelse)
- Hvilken tanke er mest sandsynlig og hvorfor? Fordi? (Anfægtelse)
- Hvordan kan du bruge energien/lettelsen her og nu? Hvordan undgår du lignende situationer i fremtiden? Hvad vil du konkret gøre? (Lettelse)



"START"

Har du et problem i dit liv?

JA

NEJ

Kan du gøre noget ved det?

NEJ

TILLYKKE! Du har ingen grund til bekymring

"SKRALDESPAND"

JA

Hvad skal der til?

Omfattende

Så har du ingen grund til bekymring!

Under 5 min

Gør det NU og SLIP bekymringerne

Lav en konkret plan
Hvad vil du gøre,
hvordan og hvornår?

Gruble-tid

Max en
time
dagligt

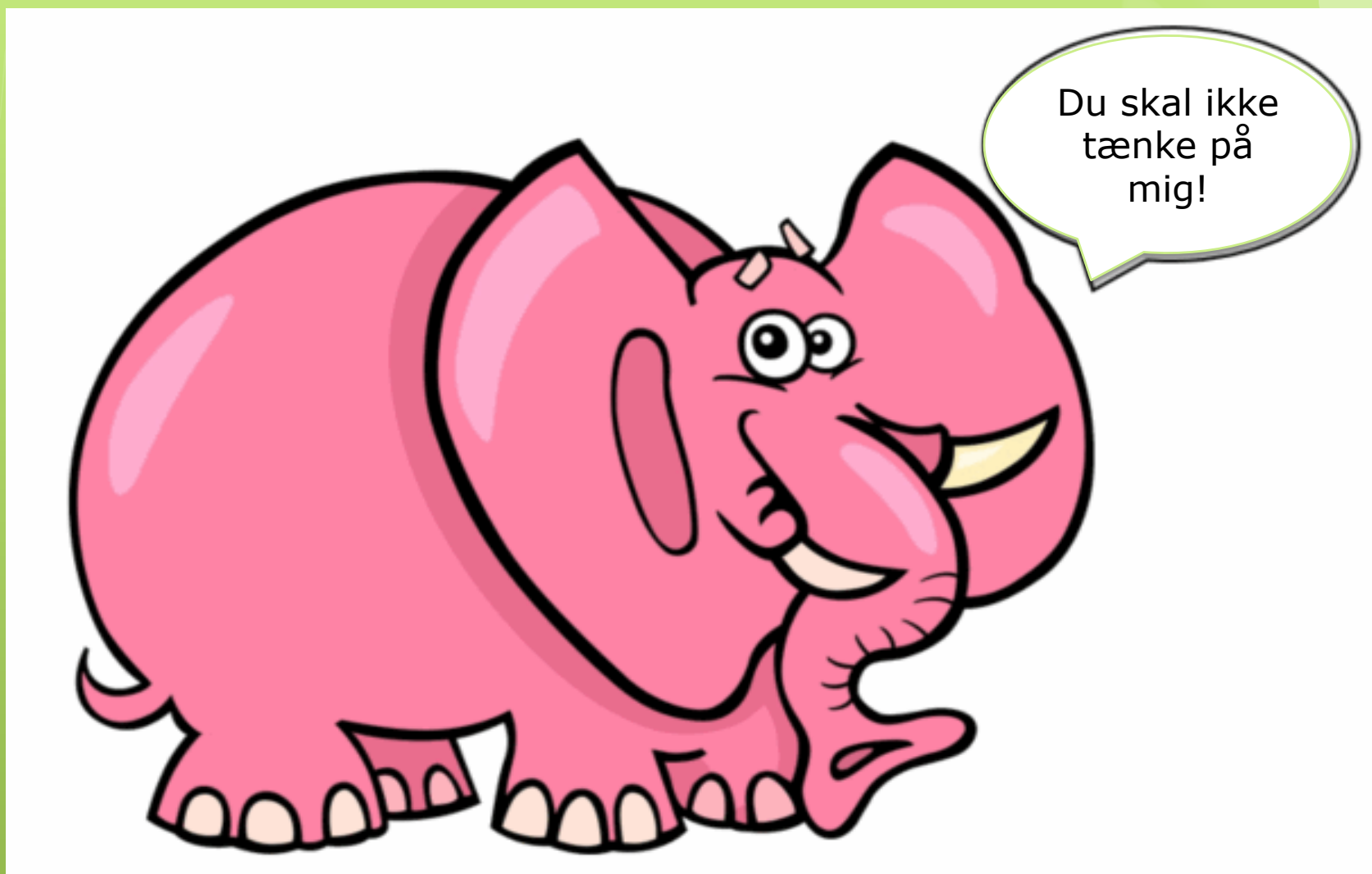
TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel

Tankeeksperiment...



Øvelse: Tag en time out

1. Sæt dig godt til rette i en stol
2. Træk nu vejret stille og roligt igennem ca. 10-20 gange.
3. Fokuser kun på at trække vejret og mærke hvad der foregår i din krop (ex. dit hjerte slår, pulsen er høj) eller følelsesliv (du er ked af det, vred eller angst)
4. Forsøg at berolige dig selv og nedtrappe konflikten eller katastrofetankerne og accepter de svære følelser og fornemmelser - forsøg at være tilstede i dem.
5. Træk nu vejret roligt igennem nogle gange og vend tilbage til situation og forsøg at løse den så godt du kan.

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Mentalt selvforsvar "muskelmasse"



TANJA STAAL WEGNER
Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Noeste skridt - lav en personlig plan...

Sæt træning af mentale biceps i kalenderen

Bliv bevidst om dine tanker og din default forklaringsstil

Bliv realistisk optimist

Sørg for at føre energigivende og positive mikro-dialoger i dagligdagen

Tænk ikke på den lyserøde elefant 😊

Lyt til dine medmennesker og stil nysgerrige spørgsmål når uenighed opstår

Udfordre alle til at dele styrkende fortællinger

Gør det legalt at tage en time out

Fastholdelsesstrategi: *Hvad, hvorfor og hvordan?*

Litteratur til inspiration...

David, S. (2016). *Emotional Agility*

Davidson, R. (2013). *Din hjernes følelsesmæssige liv*

Dweck, C. (2006). Du er hvad du tænker - Den nye mindset-teori om vejen til succes.

Hayes, S. & Smith, S. (2013). Slip Tanketyranniet - tag fat på livet..

Kahneman, D. (2015). At tænke hurtigt og langsomt. .

Reivich, K. & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*

Sheldon, K. (2012). Motivation - Viden og værktøj fra positiv psykologi.

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.

www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



SLides...

www.fokusilivet.dk

Forside:

- Om mig og fokus i livet
- Værktøjer

© Copyright - Følgende materiale er til internt brug.
Det er ikke tilladt at kopiere det til andre, uploade
det til internettet (slideshare eller lign.) eller
distribuere det offentligt på anden vis.

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel



Øvelse: Optimisme træning

Tænk på en specifik udfordring og stil dig selv følgende spørgsmål:

Når noget går skidt:

- Hvad kan du aktivt gøre for, at dine andre livsområder bliver påvirket så lidt som muligt af situationen?
- Hvordan kan du få den dårlige situation til at gå over hurtigst muligt?

Når noget går godt:

- Hvordan kan du få den gode situation/ det positive ved situationen, til at påvirke dine andre livs- og arbejdsområder så meget som muligt?
- Hvordan kan du få den gode situation til at vare ved længst muligt?

TANJA STAAL WEGNER

Cand. Pæd. Psyk.
www.fokusilivet.dk

FOKUS I LIVET
Personlig udvikling og trivsel

