

SMIL PÅ JOBBET IGEN!

Balancebasen v/Hanne Sonne Poulsen
©Hanne Sonne Poulsen og Good people

Tekst og idé: Hanne Sonne Poulsen
Sparring, redigering og korrektur: Pernille Boelskov, Katja Hemming Hansen
Layout og grafisk tilrettelæggelse: Lea Skovbo Jensen og Martin Thaulow
Fotos: Kennet Hult, Martin Thaulow, Hanne Sonne Poulsen, Visit Denmark
Tryk: Hakon Holm Grafisk

1 udgave, 1. oplag 2018
ISBN: 978-87-997692-1-6

Alle rettigheder forbeholdes.

*Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner,
der har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.*

SMIL PÅ JOBBET IGEN!

Historier fra hverdagen
Effektive øvelser
Mindfulness & naturen

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	6
Kapitel 1 Når chefen giver ekstraopgaver, du ikke har tid til!	9
Har du prøvet noget lignende selv?	12
Sådan klarede Birgitte dagen med to sygemeldinger	14
Elevator-øvelse	14
Find dit eget tempo	15
Birgitte skaber overblik sammen med to kollegaer	16
Naturen er Birgittes hemmelige våben mod stress	17
Sådan fandt Birgitte ud af at bruge naturen	17
Dine steder i naturen	19
Kapitel 2 Annas tanker og bekymringer	21
Har der været tidspunkter, hvor du har stået i samme situation?	23
Sådan fandt Anna ud af at arbejde med sine tanker og bekymringer!	25
Tomgangs-øvelse	25
Sådan bruger du naturen, når du har brug for trykthed og fredfyldthed!	27
Dine steder i naturen	29
Kapitel 3 Den dag Kasper faldt om på arbejdet	31
Har der været tidspunkter, hvor du har glemt at sige fra?	35
Sådan kom Kasper igennem sin stress-periode!	36
Åndedræts- og meditationsøvelse	36
Naturen viser vej i sit eget tempo!	37
Dine steder i naturen	39
Symptomer på stress	40
Kapitel 4 Heidi gemte sig bag sit smil	45
Er du blevet opfordret til at ændre vaner og livsstil	49
Sådan kom Heidi til at smile både udenpå og indeni	50
Sæt pris på dine egne værdier	50
Opgaveark	51
Skuffe to er et overstået kapitel	52

Brug naturen som et fitness-center	52
Meditations-øvelse	53
Brug meditationsøvelsen på kontorstolen	54
Dine steder i naturen	55
Kapitel 5 Gustavs svære valg	57
Har du været i situationer, hvor du har følt dig presset til at tage valg?	60
Sådan arbejder Gustav med sine valg	62
Hvad betyder mest, når der skal vælges nyt job?	62
Gustav finder en bakketop og får overblik i ro og mag	64
Dine steder i naturen	65
Kapitel 6 Camillas sure kollega	67
Har der været tidspunkter, hvor en anden har drænet dig for energi?	69
Sådan kom Camilla af med en sur kollega	70
Projekt: „Ny energi i gruppen!“	71
Hvad giver dig ny energi i hverdagen?	72
Hvad dræner dig/suger energien ud af dig i hverdagen?	73
Mindful walking blev det nye hit	75
To balanceøvelser	76
Kapitel 7 Lasses hverdag slår en kolbøtte	79
Har du været i en situation, der for alvor var ved at „vælde dig af pinden?“	81
Lasse tager nye skridt	82
Smile-øvelse	83
Den øvelse der rykkede mest for Lasse	85
Lasse henter nye idéer i naturen	86
Dine steder i naturen	86
TAK	90
Udsagn fra kursusedtagere	91
Oplevelser i naturen	92

FORORD

Det var mens jeg gik og gumlede på nogle friske bøgeblade i Nordskoven, at det hele faldt i hak.

Det var forår og solen skinnede.

Jeg besluttede, at alle de lærerige oplevelser jeg har haft i mit arbejde med „mennesker i naturen“ skulle komme andre til gode.

Alle de samtaler, mindfulness-øvelser og refleksioner – hjulpet på vej af naturens mange ansigter – og ikke mindst det gennemgående sansearbejde med fokus på at være til stede her og nu.

Jeg så mig omkring og blev – som så mange gange før – overvældet af naturens kontraster:

På den ene side af stien lyste nyudsprungne, grønne bøgeblade op. På den anden side knejsede høje, mørke grantræer. Kontrasten mellem det lyse og det mørke, virker både tankevækkende og inspirerende. Lidt ligesom vi mennesker møder livet med ups and downs og lyse og mørke dage.

Jeg ville skrive en gør-det-selv-bog med udgangspunkt i de situationer, de fleste af os kender til:

Når tingene ikke fungerer i hverdagen, på job og andre livsområder.
Og hvordan vi finder smilet frem igen.

Bogen er bygget op omkring 7 hverdagshistorier

- ✓ Her kan læseren følge hovedpersonens problematik eller udfordring.
- ✓ Der er plads til at skrive egne oplevelser og refleksioner.
- ✓ Beskrivelse af hvordan hovedpersonen gjorde eller løste problemet.

- ✓ Øvelser, der er lette at lære og bruge.
- ✓ Inspiration til at bruge naturen i hverdagen, og hvordan hovedpersonen brugte naturen.

Bogen opfordrer læserne til at integrere læringen i deres hverdag; så der ikke skal startes fra nul, hver gang noget er lige ved at vælte læsset.

Bogen henvender sig til

Privatpersoner og til medarbejdere, mellemedere og ledere i virksomheder. Her er noget de fleste har mødt i deres hverdag. Mange steder er der brug for at blive bedre til at samarbejde, kommunikere og vidensdele på alle niveauer. Læs historierne og tænk over, hvordan du kan bruge dem.

Materialet kan bruges af den enkelte privat eller på arbejde. Som inspiration til at tænke over hverdagen, for eksempel: „Hvor ligger ansvaret? Hvem gør noget? Hvad kan jeg selv gøre?“ Eller brug det i personalemøder, workshops, teams eller lignende.

Det er ikke nok blot at læse bogen – der skal reflekteres, øvelserne afprøves og naturen have lov til at åbne sanserne. SÅ VIRKER DET!

Jeg bliver ofte spurgt: „Er det virkelig, så enkelt at få det bedre?“
Og svaret er JA!

God fornøjelse!
Hanne Sonne Poulsen







KAPITEL 1

Når chefen giver ekstraopgaver,
du ikke har tid til!

1

NÅR CHEFEN GIVER EKSTRAOPGAVER, DU IKKE HAR TID TIL!

Det havde ellers været en god morgen. Indtil nu!

Birgitte nød køreturen ind til plejecentret, hvor hun arbejdede som sosu-assistent. Solen skinnede, og hvide skyer gled hen over himlen. Forventningen til en ny arbejdsdag, sammen med gode kollegaer, føltes rigtig rar. Men så mødte hun ind til to sygemeldinger i hendes afdeling.

Nu står hun i personalestuen. Omkring hende summer kollegaernes stemmer. Birgitte siger ikke noget, men den højlydte brok omkring hende er svær at lukke ude. Så kommer lederen ind, og kollegaernes stemmer ebber ud.

Dagens program bliver lidt „stramt“, forklarer lederen, og medens hun har øjenkontakt med Birgitte, råder hun medarbejderne til at pakke deres omsorgsgen ned i dag.

„Det får vi nok ikke plads til i dag. Måske heller ikke de næste par dage“, slutter lederen.

Den sidste rest af Birgittes glæde siver ud af kroppen og lander som en slasket klarklud for fødderne af hende. Det her, har hun bare ikke brug for lige nu! Hun får et ubehageligt sug i maven. Kan hun nu nå at hente børnene i SFO'en til tiden?

Hendes skuldre spænder op, sveden gør hendes håndflader klamme, og hendes vejrtrækning bliver hurtigere. Det er lige som dengang, hun måtte sygemelde sig på grund af stress.

Betyder det nu, at fru Hansen må springes over i dag, fordi der ikke er tid til bad? Den dårlige samvittighed kommer tromlende, for hun ved, at fru Hansen ser frem til besøget.