

Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 4



Plan for session 4

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling på hjemmearbejde
- Gruppearbejde: Kolonneteknik
- Prioritering af tid og opgaver
- Hjemmearbejde: Kolonneteknik

Noter:

Opfølgning på hjemmearbejde

- Hvordan har jeg grebet hjemmearbejdet an?
- Hvad gik godt?
- Hvad gik mindre godt – og kan jeg få et comeback?
- Hvad er jeg nu blevet klogere på?

Noter:

PAUSE

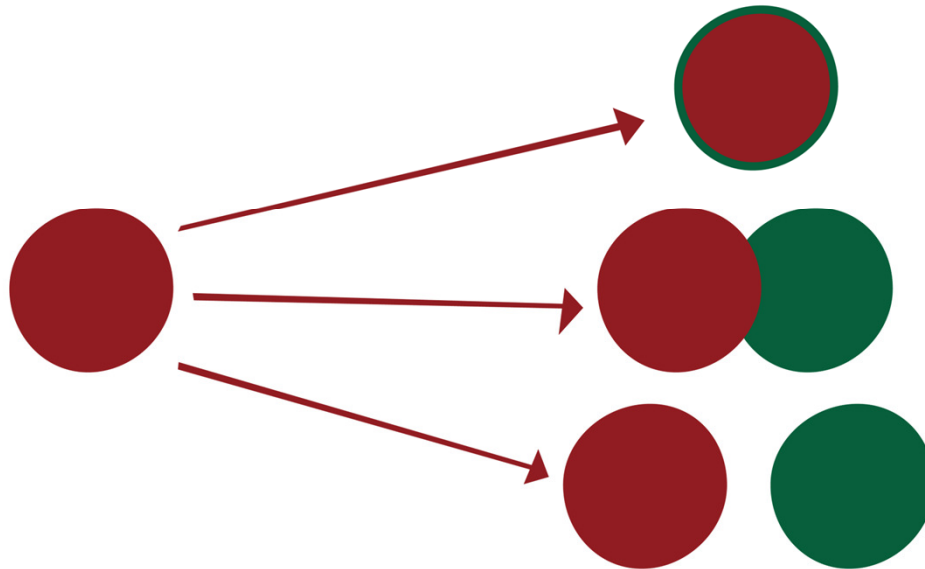
Gruppearbejde

- I gruppen vælges først én af deltagernes situationer med negativ automatisk tænkning.
- Der arbejdes med situationen i kolonneskema (Ark: Session 4 – Gruppearbejde 1).
- De to gruppemedlemmer, som ikke er på, stiller hjælpespørgsmål til det tredje medlem.

Noter:

PAUSE

Bekymrede forudsigelser vs. Virkelighed



Når vi mennesker gør os bekymrede forudsigelser, er det oftest for at være klar til at håndtere det værste, hvis det skulle ske.

- Det kan være en god idé, hvis det værste ofte sker.
- På den anden side risikerer vi at bekymre os på forhånd, om ting der måske aldrig eller meget sjældent kommer til at ske.

Hvis du kender til at gøre dig bekymrede forudsigelser, har du så en fornemmelse af forholdet mellem dine bekymrede forudsigelser og hvor ofte din bekymring viser sig at gå i opfyldelse i virkeligheden – er det 1:1, 10:1, eller måske 100:1?

På næste ark er der et forslag til en simpel registrering, du kan lave af løbende situationer i dit arbejdsliv, for at blive lidt klogere på dette forhold.

Noter:

Registrering af bekymrede forudsigelser

Bekymring	Virkelighed	Konklusion
De bliver sure, når jeg beder dem om X!	De blev ikke sure, men var hjælpsomme.	Bekymret forudsigelse holdt ikke stik.
Ikke 100% forberedt til præsentation; de vil spørge om noget, jeg ikke kan svare på!	Jeg kunne ikke svare på alt, hvad de spurgte om. Min kollega hjalp med at svare.	Bekymret forudsigelse holdt delvist stik, men vi klarede den.
Måtte melde afbud til mødet, de andre vil miste troen på mig!	Efter jeg meldte afbud, er der flere, der har vist forståelse og omsorg.	Bekymret forudsigelse holdt ikke stik.
...

Her er et eksempel på en simpel registrering af forholdet mellem dine bekymrede forudsigelser og det som sker i virkeligheden efterfølgende, samt konklusion på om din bekymring holdt stik eller ej.

Når du har fyldt en håndfuld situationer ind i skemaet, kan du tage bestik af hvor gode dine bekymrede forudsigelser er til at forudsige, hvad der virkelig kom til at ske.

Noter:

Flyt fokus fra undgåelse til håndtering

Bare jeg ikke
vågner i nat

➔ Hvis jeg vågner i nat,
vil jeg...

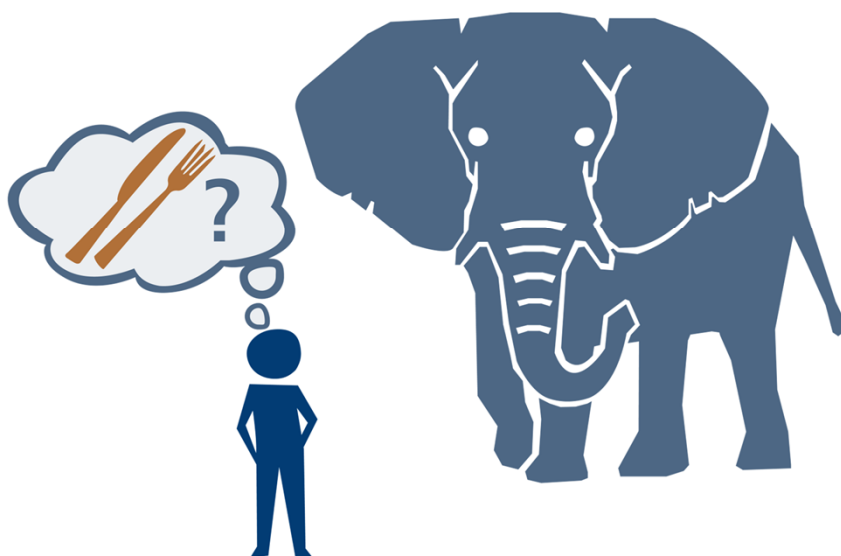
Bare min chef
ikke siger X!

➔ Hvis min chef siger X,
vil jeg...

Bare min kollega
ikke gør Y!

➔ Hvis min kollega gør Y,
vil jeg...

Hvordan spiser man en elefant?

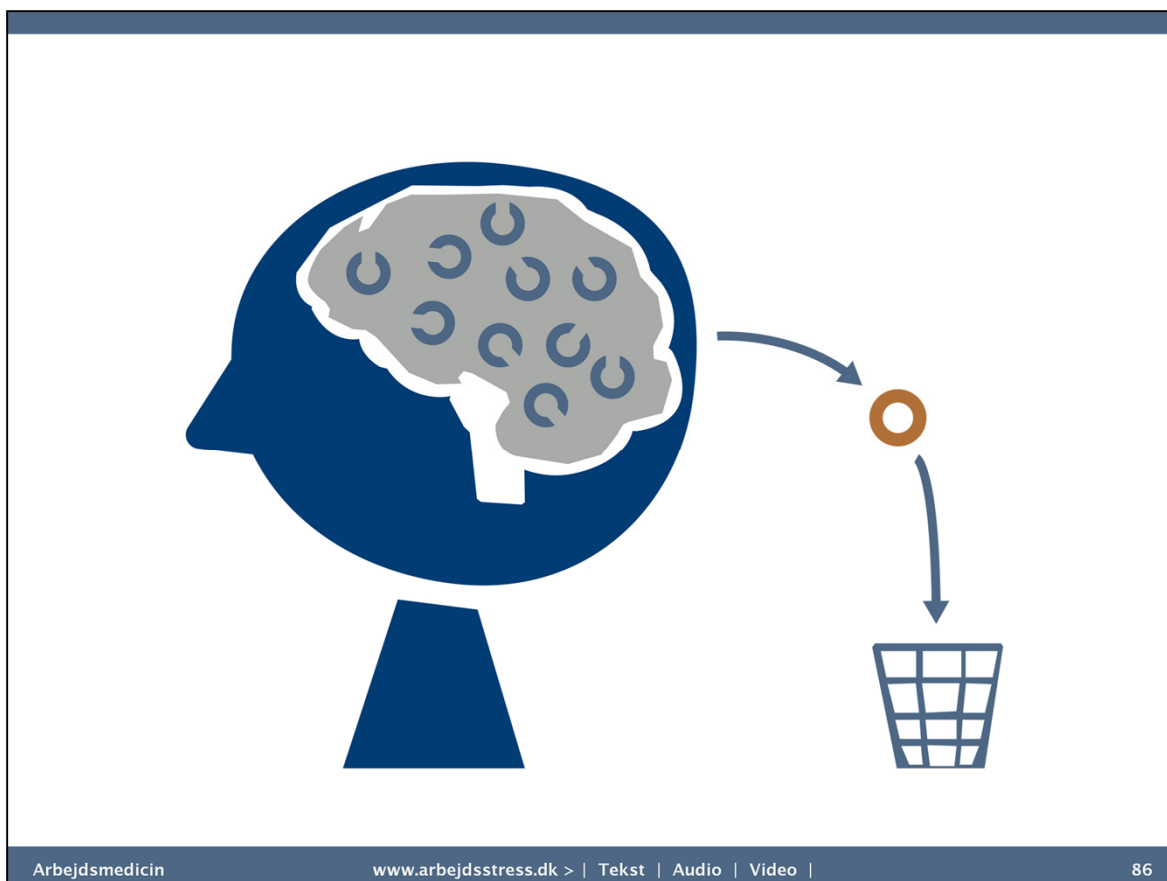


Noter:

Prioritering af tid og opgaver

- Overvej hvad du siger ja til (vind tid)
- Øv dig i at sige nej (sidde på hænder)
- Uddeleger opgaver hvis du kan
- Brug "optaget"-metoden
- Find din arbejdsdøgnrytme og respekter den
- Hold hyppigt små "aktive" pauser (gå, stræk, snak, drik)
- Gør én ting ad gangen – beskyt dig mod forstyrrelser
- Øv dig i at bryde store opgaver ned i mindre
- Lav en prioriteringsliste (se næste slides) og juster dagligt

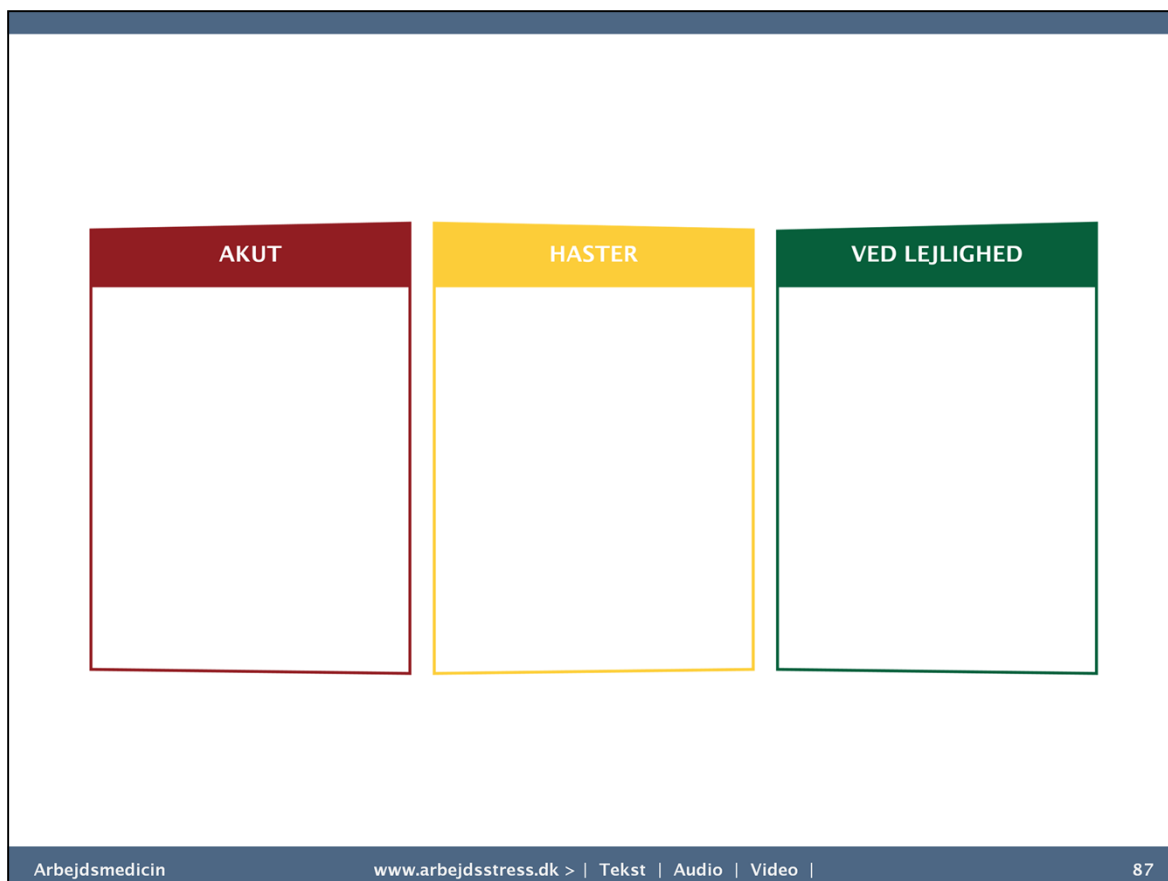
Noter:



Så længe en opgave ikke er afsluttet, holder vi den i hovedet. Det er den slags uafsluttede opgaver der dukker op ud af det blå, når vi pludselig kommer i tanke om dem mens vi vasker op eller når vi vågner om natten. Når en opgave er blevet afsluttet, kan vores hjerne give slip på den og lade den ryge i den mentale papirkurv.

Der er en grænse for hvor mange opgaver vi kan holde i hovedet, og jo mere stressede vi er, jo mindre kan vi holde styr på. Det er derfor vigtigt at lære nogle værktøjer, der hjælper med at få opgaverne ud af hovedet og ned på papir, så vores hjerne kan få lov at give lidt slip.

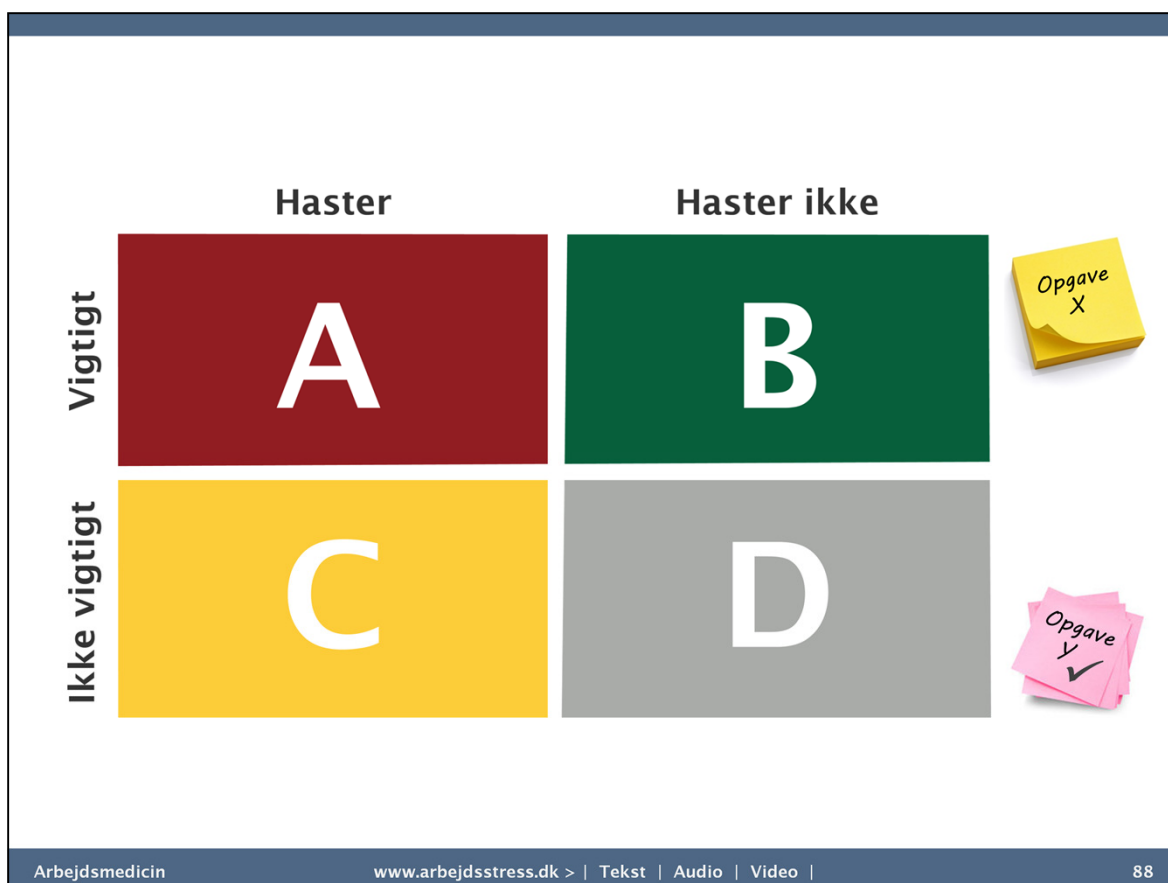
Noter:



Her et eksempel på en simpel prioriteringsliste, som man kan inddele ens uafsluttede opgaver i.

Den er god at bruge, hvis man en gang imellem skal have overblik over ens opgaver.

Noter:



Her et eksempel på en metode, som er god til løbende at følge op på opgaverne.

1. Brug Post-It's til at skrive dine opgaver op på og placér dem i det felt, som de passer bedst i.
2. Gør jævnlige status og flyt opgaverne rundt, efterhånden som de fx begynder at haste eller bliver vigtigere.
3. Zoom ind og fokusér på opgaverne i et af felterne, fx A eller B.

Overordnet kan man dele felterne ind i:

A – Uopsætteligt

B – Produktivt

C – Nødvendigt

D – Tidsspilde

Når en opgave er løst, sætter du dens Post-It i en stak på bordet, så du kan se de opgaver du har nået. Klap dig selv på skulderen, efterhånden som stakken vokser.

Brug det udleverede arbejdsark til at øve dig på, i forhold til dit arbejde

Noter:

At lære nye vaner



Et vigtigt omdrejningspunkt ift. forandring af tænkning og uhensigtsmæssig adfærd:

- At træffe en beslutning om forandring – ikke blot lave en hensigtserklæring (~derfor kom du med i MARS)
- Dernæst og lige så vigtigt – at holde fast i beslutningen (~derfor mødes vi 9 gange)
- En af de vigtigste kilder til at lære noget nyt, er at gøre noget nyt og dermed få nye erfaringer at lære fra (~derfor er der hjemmearbejde)

Vores vaner har en stærk kraft, der holder os fast i at gøre eller handle, som vi hidtil har gjort eller handlet, symboliseret ved den gennempløjede sti. Nye vaner er som en ikke betrædt sti, med ukendte sving og bump af forhindringer, der kræver mere energi for at fastholde eller fortsætte ad den nye vej.

Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Fortsæt med kolonneskemaet fra gruppearbejde og udfyld desuden kolonneskema med nye situationer. (Session 4 – Hjemmearbejde 1)

Noter:

Kolonne skema: Registrering og udfordring af automatisk tænkning i stress-situationer

Situation	Følelser	Automatiske tanker	Modtanker	Resultat
Beskriv den situation hvor dit stress-niveau stiger	Hvad følte du? (fx vrede, ked af det) Hvilke kropslige fornemmelser? (fx hjertebanken, sveder)	Hvilke tanker gik gennem hovedet på dig? Evt. hvor meget troede du på hver af tankerne? (0-10)	Hvilke alternative modtanker kan sættes op imod de automatiske tanker? Evt. hvor meget du tror på modtankerne? (0-10)	Hvor meget tror du nu på de automatiske tanker? (0-10) Hvad føler du nu? Hvad vil du gøre nu?

Hjælpe spørgsmål til at udfordre negativ, automatisk tænkning

I forhold til automatisk tanke:

- **Hvad er argumenterne for og imod, at den automatiske tanke er sand?**
- **Hvad er det værste, der kan ske? Ville jeg kunne klare det?**
- **Hvad er konsekvensen, hvis jeg tror på den automatiske tanke?**

I forhold til alternative tanker:

- **Kunne der være en alternativ tolkning af situationen?**
- **Kunne jeg tænke noget andet, og hvad ville der ske ved det?**
- **Hvad er det bedste, der kan ske? Hvad vil mest sandsynligt ske?**
- **Hvis en ven var i denne situation og havde denne tanke, hvad ville du så sige? Hvad ville din ven gøre?**
- **Hvad ville din ven sige til dig i din situation?**

Haster

Haster ikke

Vigtigt

A

B

Ikke vigtigt

C

D

Kolonne skema: Registrering og udfordring af automatisk tænkning i stress-situationer

Situation	Følelser	Automatiske tanker	Modtanker	Resultat
Beskriv den situation hvor dit stress-niveau stiger	Hvad følte du? (fx vrede, ked af det) Hvilke kropslige fornemmelser? (fx hjertebanken, sveder)	Hvilke tanker gik gennem hovedet på dig? Evt. hvor meget troede du på hver af tankerne? (0-10)	Hvilke alternative modtanker kan sættes op imod de automatiske tanker? Evt. hvor meget du tror på modtankerne? (0-10)	Hvor meget tror du nu på de automatiske tanker? (0-10) Hvad føler du nu? Hvad vil du gøre nu?

Hjælpe spørgsmål til at udfordre negativ, automatisk tænkning

I forhold til automatisk tanke:

- **Hvad er argumenterne for og imod, at den automatiske tanke er sand?**
- **Hvad er det værste, der kan ske? Ville jeg kunne klare det?**
- **Hvad er konsekvensen, hvis jeg tror på den automatiske tanke?**

I forhold til alternative tanker:

- **Kunne der være en alternativ tolkning af situationen?**
- **Kunne jeg tænke noget andet, og hvad ville der ske ved det?**
- **Hvad er det bedste, der kan ske? Hvad vil mest sandsynligt ske?**
- **Hvis en ven var i denne situation og havde denne tanke, hvad ville du så sige? Hvad ville din ven gøre?**
- **Hvad ville din ven sige til dig i din situation?**