

Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 7



Plan for session 7

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling på hjemmearbejde
- Gruppearbejde: Problemhåndtering
- Hjemmearbejde: Individuelle opgaver

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: Problemhåndtering (1)

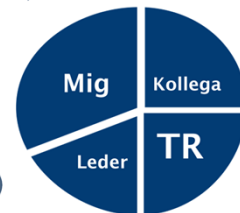
- Lav en liste med de 2–3 vigtigste (arbejdsræssige) problemer, som aktuelt er årsag til stress:
 - Problemerne skal være formuleret så konkret som muligt.
- Brug arbejdsarket Session 7 – Gruppearbejde 1 ”Håndtering af problemer”

Noter:

Gruppearbejde: Problemhåndtering (2)

Undersøg for hvert punkt (med de andres hjælp)

- Hvilken **indflydelse** har du på dette punkt?
(Ingen/nogen/en stor del i "indflydelses-cirkel")



- **Hvis** du har indflydelse, overvej da en **strategi** for håndtering af problemet:
 - Hvem skal involveres?
 - Hvad kræver det af mig og af andre?
 - Hvad skal jeg gøre/der gøres anderledes?
 - Hvad skal der til, for at jeg kan gøre det?
 - Hvad kan forhindre, at jeg kan gennemføre ændringen?

Noter:

PAUSE

Opsamling på tidligere emner og øvelser

- Her er der afsat tid til, alt efter gruppens ønsker, at få repeteret
 - tidligere emner (søvn, kolonneteknik, levereregler)
 - øvelser (fx rollespil med nyt eksempel).

Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Individuelle hjemmeopgaver afhængig af den enkeltes fokus.

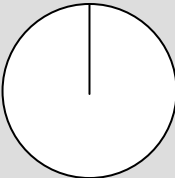
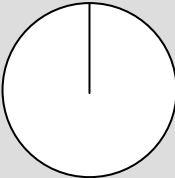
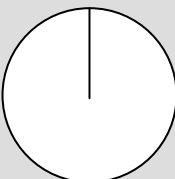
Min hjemmeopgave er:

Noter:

Håndtering af problemer

1. Lav en liste med de 2-3 vigtigste problemer i relation til dit arbejde. (Tidsramme: 15 min.)

2. Undersøg for hvert punkt (med hjælp fra de andre i gruppen): Hvilken indflydelse du har på problemet og hvilken strategi du vil bruge, for at håndtere problemet. (Tidsramme: 15 min pr. person)

Problem 1	Indflydelse 	Strategi
Problem 2	Indflydelse 	Strategi
Problem 3	Indflydelse 	Strategi