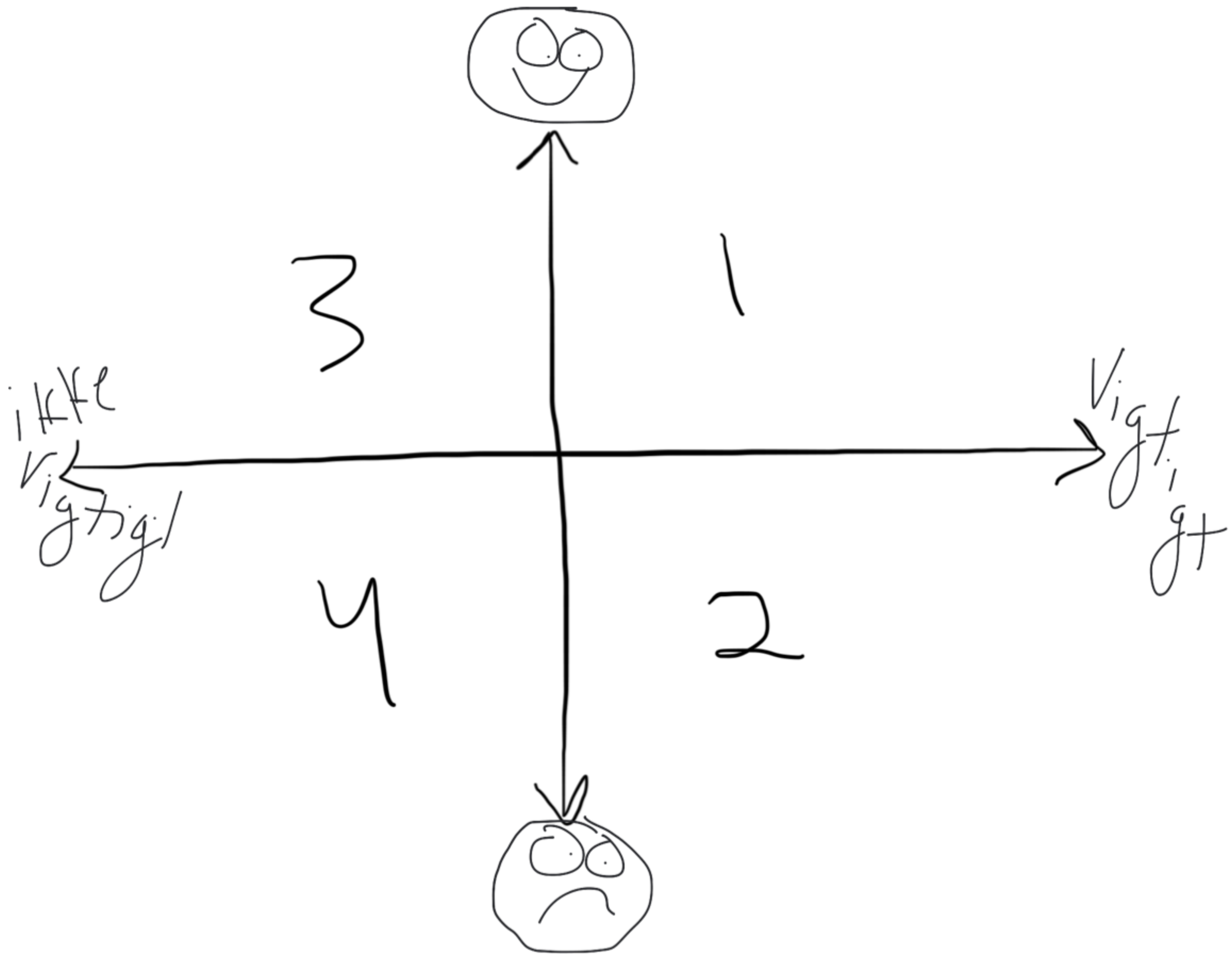






"Er det system
som driver værket?"

?

A t t i t u d e

Attitude 1 = sammetale med selv (frontal lap)

Attitude 2 = handlinger (inklusive udståling)

Disciplin

Disciplin 1 = en aktiv og næsten konstant indsats til at holde styr på det væsentligt og mindre væsentligt.

Disciplin 2 = selv-regulering (viljestyrke).
Evne til at gøre ting man ikke har lyst til, men man gør det alligevel fordi det er vigtigt. Eller evne til at lade være med at gøre ting man har lyst til, men som man ikke burde gøre i forhold til ens mål og værdier).

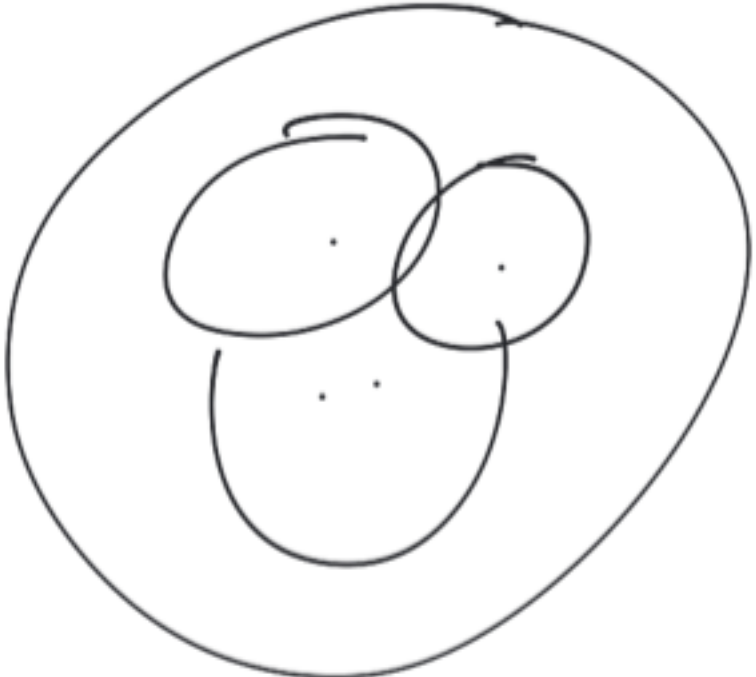
Situational Awareness

Situationsbevidsthed er evnen til at identificere, bearbejde og forstå de kritiske elementer af hvad der sker i dit hoved, i miljøet omkring dig og i teamet (hvis det er sammen med andre) i forhold til en given opgave. Mere enkelt sagt handler det om at give opmærksomhed til det, som foregår omkring dig og med dig.

Piloter, militært personale og elite atleter bliver ofte trænet i at bevare situationsfornemmelsen/situationsbevidstheden. Her følger fire spørgsmål, som er gode at stille sig selv i forskellige situationer, hvis man ønsker at træne sin evne til at situationsfornemme eller være situationsbevidst.

1. Hvad laver jeg her? (Hvad er min mission). Det er et godt eksistentielt spørgsmål at besvare hver dag.
2. Hvad foregår der? (Hvad sker der omkring mig og i mit hoved "attitude 1")
3. Hvad vil du gøre ved det?
4. Hvordan vil jeg gøre det (eller ikke gøre det) påvirke andre og min mission/mål

Kultur



Kultur er grundlæggende det som vi lærer, især i forhold til:

- normal adfærd
- værdier
- Skikke (rutiner)

Kultur



"Kultur er grundlæggende hvad vi lærer af hinanden – særligt hvad vi kunne kalder for normal adfærd – på godt og ondt. Normal adfærd er ofte det, som finder sted uden, at vi tænker over det. Det er den adfærd, som vi giver videre fra en generation til den næste i tillæg til kommunikation og imitation. Vi kalder det kulturel evolution.

Kvaliteten af den såkaldte normale adfærd bestemmes af vores praktiserede værdier, skikke og attituder. Det er en smule foruroligende at tænke på det faktum, at forskere har vist, at vi sjældent tænker over disse faktorer i løbet af vores fortravlede hverdag og liv.

Den resterende del er bare ønsket ideologi og kunst." C.MacDonald

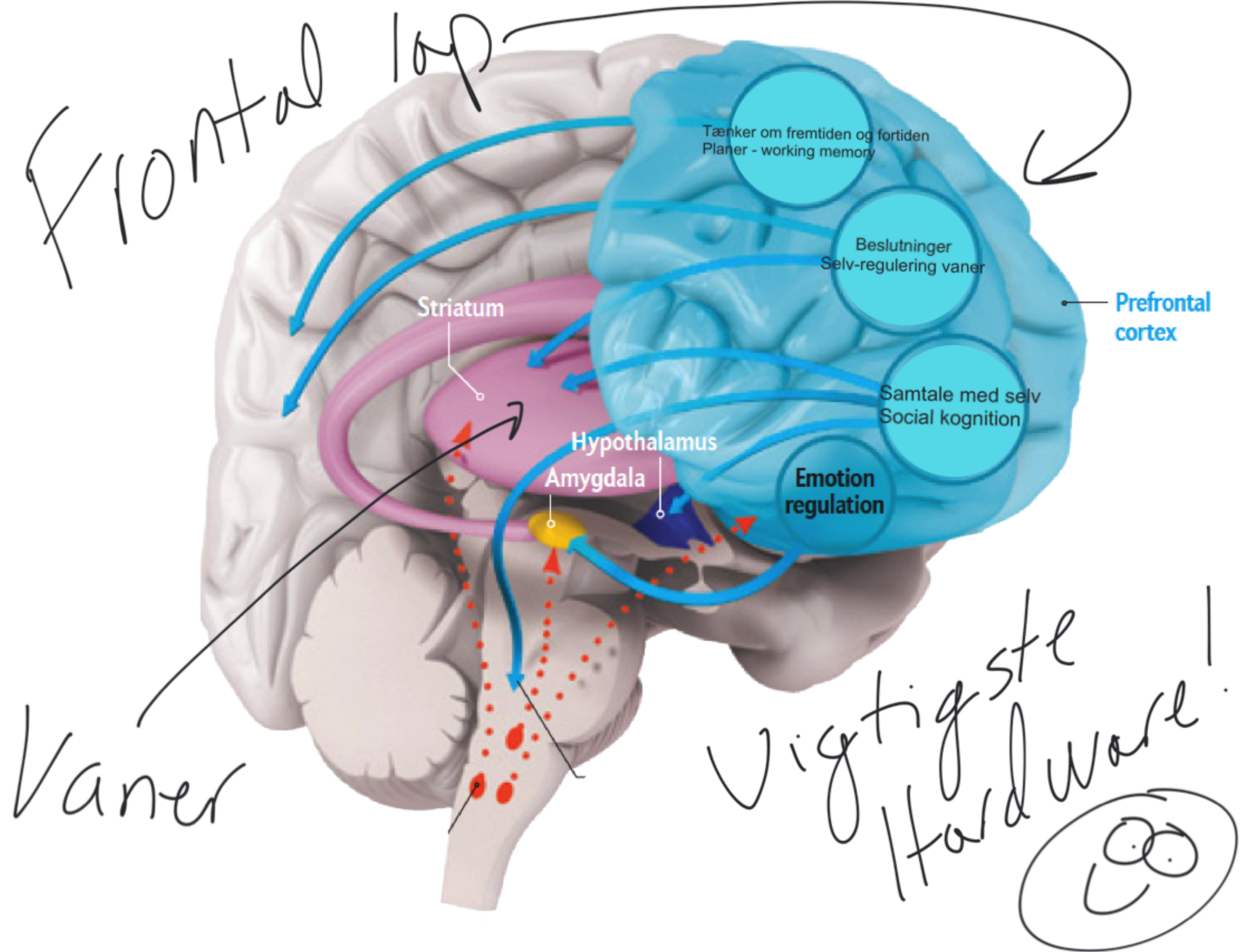
"Det hele starter og slutter
med kultur" 

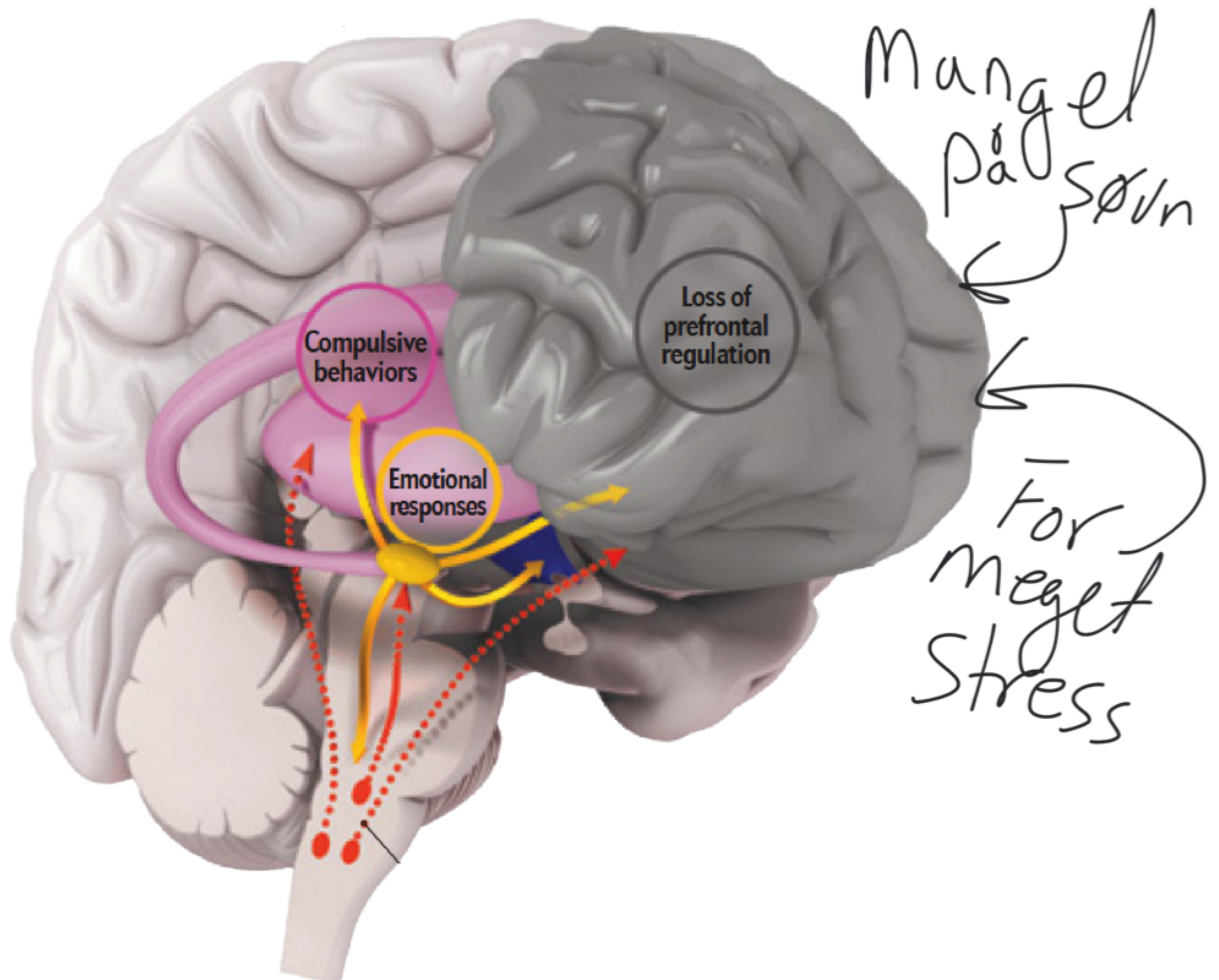
Kultur er drivkraften bag vores **overbevisninger og forventninger**.

Vores overbevisninger og forventninger er drivkraften bag vores **attitude, disciplin**, og andre **handlinger**.

Vores attitude og disciplin er drivkraften bag vores **vaner**, og vaner er drivkraften for fremtiden.

Det hele starter altså med kultur.

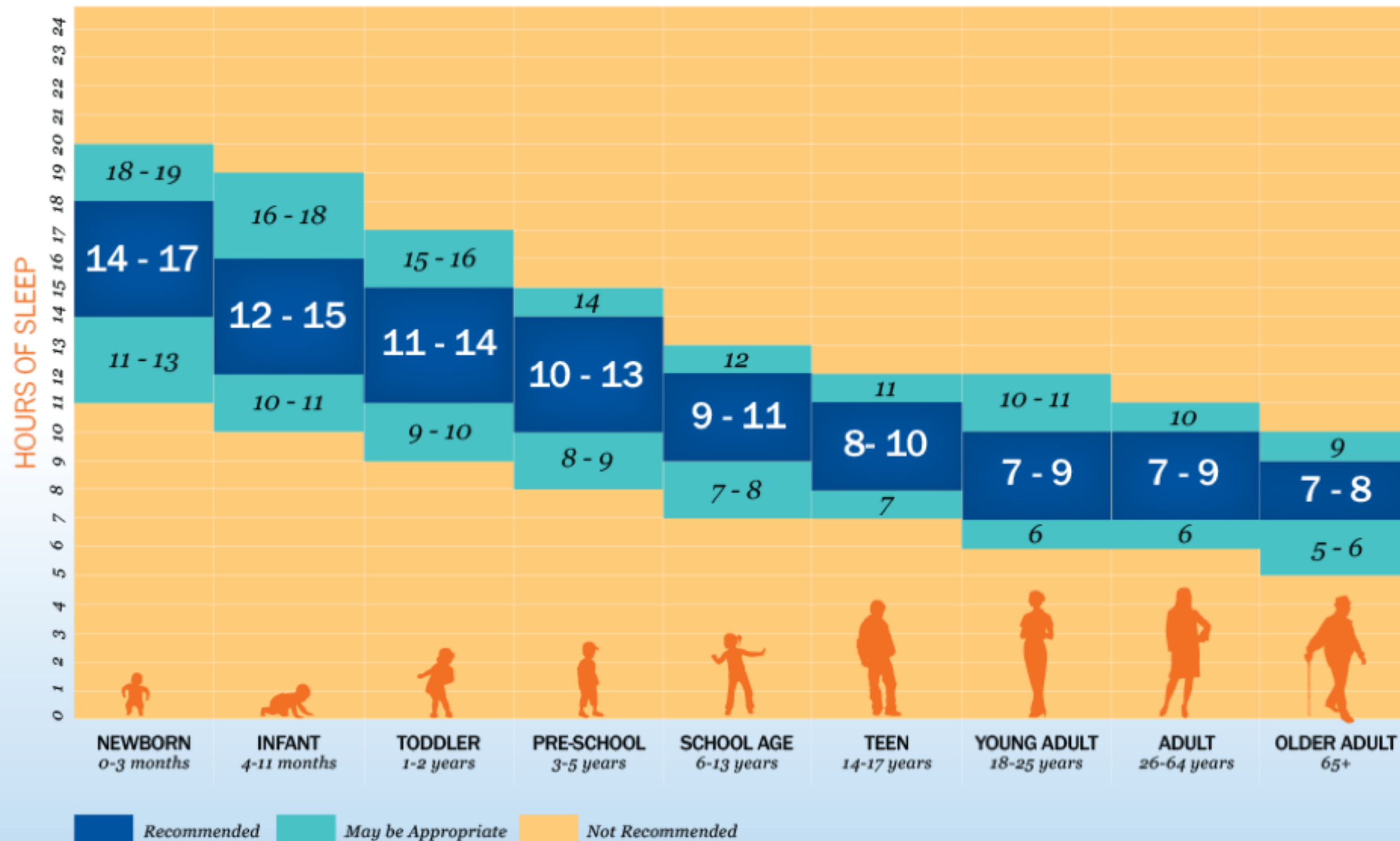




Når vi
Mangler Søvn $\rightarrow$ Vi betaler
i valuta
af Stress.

For meget stress $\rightarrow$ Vi betaler
i valuta
af dårlig
Søvn

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS

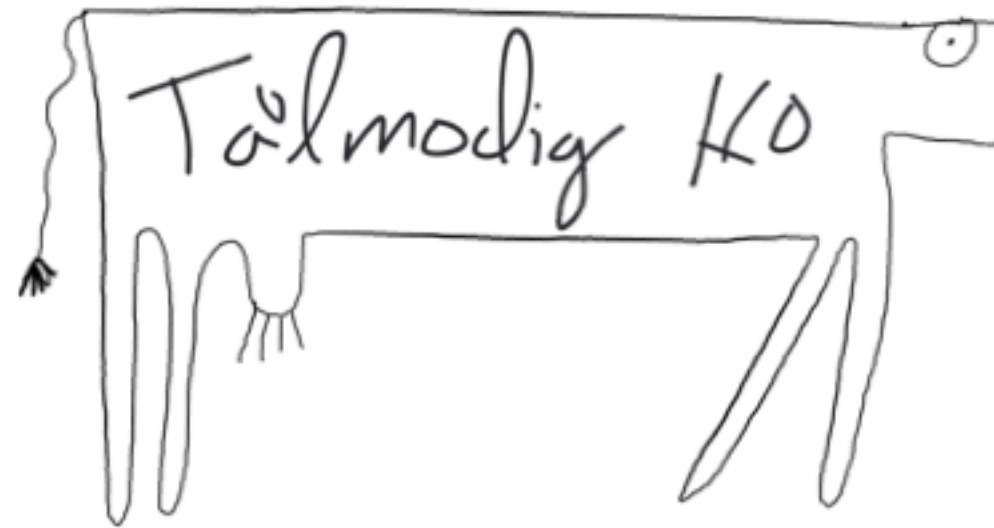


SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

No Cow
on the
ice.

4

Order



Værdier = Handlinger



Praktiseret Værdier

Taknemmelighed.

Taknemmelighed: Der er udført meget forskning gennem de seneste 25 år indenfor de positive effekter af taknemmelighed og det støtter alt sammen op om ordene fra Cicero for 2000 år siden: "Taknemmelighed er moderen af alle dyder"

em • pa • thy

noun

The ability to step into the shoes of another person, aiming to understand their feelings and perspectives, and to use that understanding to guide our actions.





