

Jo, du gør det godt nok!

For alle, der fortjener et skulderklap
i en kaotisk tid

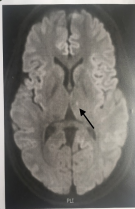
Maiken Juul – Ekspert i tankestyring
www.maikenjuul.com



Foredragets agenda:

- **Hvordan skaber vi psykologisk trivsel i teamet og hos os selv?**
 - Og hvilken effekt har det på vores trivsel og sundhed?
- **Hvordan håndterer vi forandringer og accepterer det uacceptable**
- **Hvordan kan vi håndtere de ekstra svære ting og lære at se det bedste i det værste?**
- **Hvordan er det muligt, at bruge mindre tid på at bekymre sig?**

Blodprop i hjernen



23 jobs på
få år



Selvstændig og
virksomhedsejer



Cand. scient i
human ernæring



Skematerapi, EQ
og metakognitiv
terapi



Langtidsledig





Nå vi ændrer hvad vi
tænker

...så skaber vi
nye forbindelser i
hjernen

...og bliver bedre
i stand til at håndtere
en hverdag under
pres.

Hvad er psykologisk tryghed?

Psykologisk tryghed er en fælles oplevelse i et team, at **det er ok** at tage risici, at udtrykke ideer og bekymringer og at stille spørgsmål og indrømme fejl – alt sammen uden frykten for negative konsekvenser.

Amy Edmondson



"All those in favor say 'Aye.'"

"Aye."

"Aye."

"Aye."

"Aye."

"Aye."

Hvorfor siger vi ikke bare vores mening?

Hvis den psykologiske tryghed ikke er til stede, viser studie, at de 3 største årsager til at holde sig tilbage fra at dele ens tanker var:

37% : Frygten for at blive opfattet negativt

31% : Frygten for at støde eller forlegne andre

18% : Manglende selvtillid



Psykologisk tryghed – hvordan er det hos os?

Oplever du disse ting, kan det være tegn på lav psykologisk tryghed:

- Oplever I at høre **vigtige beskeder af bagveje?**
- Kommer der ofte **spørgsmål og inputs efter jeres møder**, i stedet for på mødet?
- Oplever I nogen gange **“larmende stilhed”** på møder?
- At folk er **konstant enige** (måske de er utrygge ved at stille sig kritiske)
- Der er stor forskel på hvor meget **taletid** de forskellige har
- Kollegaer virker **nervøse**, når de præsenterer noget på møder?

IGLO-modellen hjælper til øget samarbejde



3 simple metoder til større psykologisk tryghed

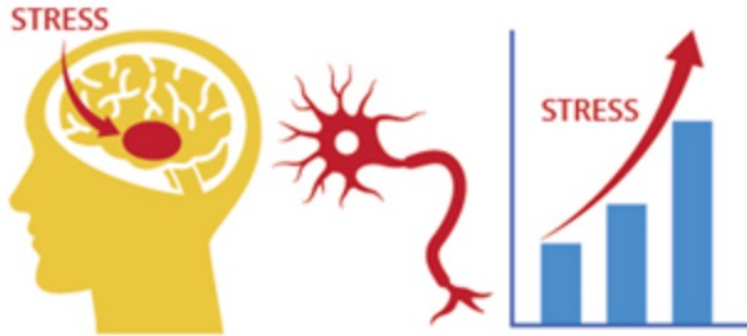
1. At "frame" arbejdet som en **læringssituation** – ikke "bare" en situation (arbejdsopgave) til udførsel
2. Skab og frem **nysgerrigheden** ved også selv at stille mange spørgsmål
3. Anerkend egen **fejlbarlighed**, så du ikke risikerer at fremstå bedrevide eller ufejlbarlig.



Tanker skaber trivsel – eller mistrivsel



SELVKRITIK GØR OS STRESSEDE

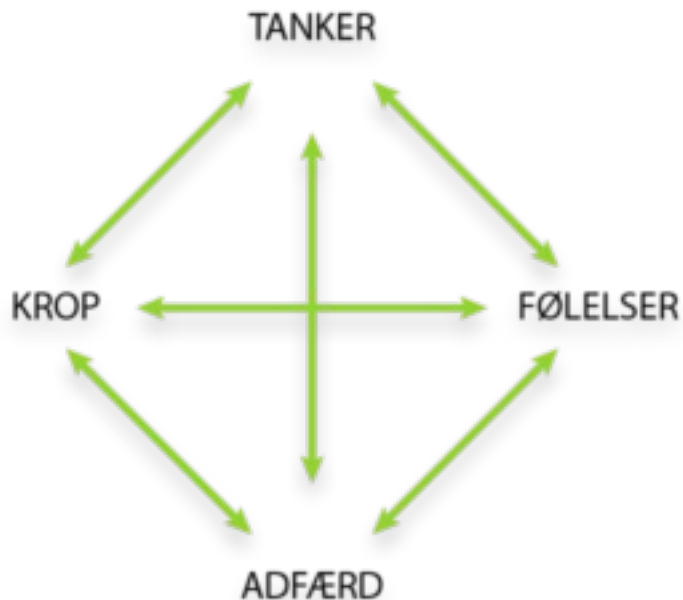


Hård selvkritik aktiverer vores sympatiske nervesystem og øger stresshormonerne.

Ubehaget ved selvkritik kan være så intenst, at det stopper os fra at lære og fra at være modstandsdygtige, når vi oplever at fejle.

TANKERNE PÅVIRKER HELE VORES SYSTEM

....det kræver stor bevidsthed at forstå



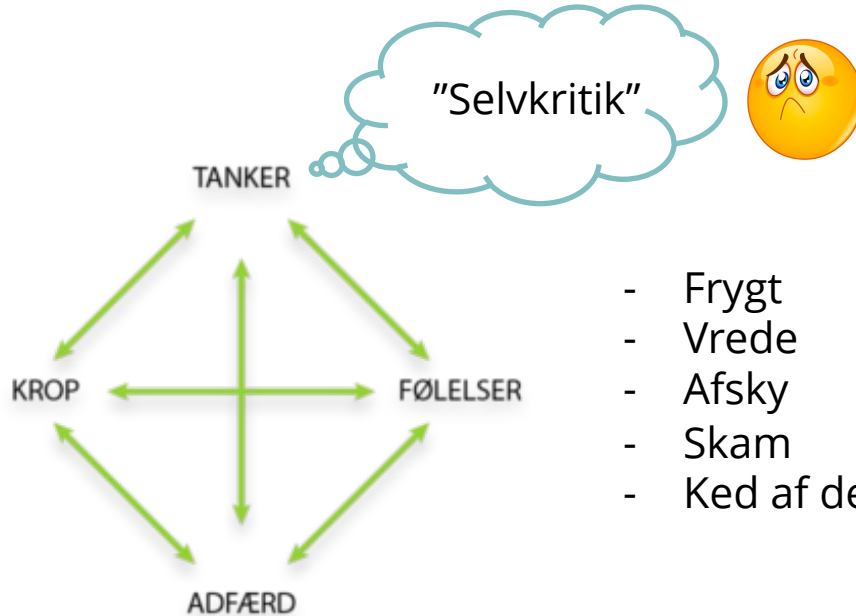
"Ethvert fysiologisk ubehag stammer fra en tanke, bevidst eller ubevidst"

– Aron T. Beck

Den kognitive indlæringsmodel kaldes Diamanten og bygger på Psykiater Aaron T. Beck's erkendelser

Selvkritik og bekymring

aktiverer en stress-reaktion og cortisol øges i kroppen



- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet blodsukker
- Øget fedtlagning på maven
- Øget inflammation
- Nedsat immunsystem
- Forstyrret søvn mønster

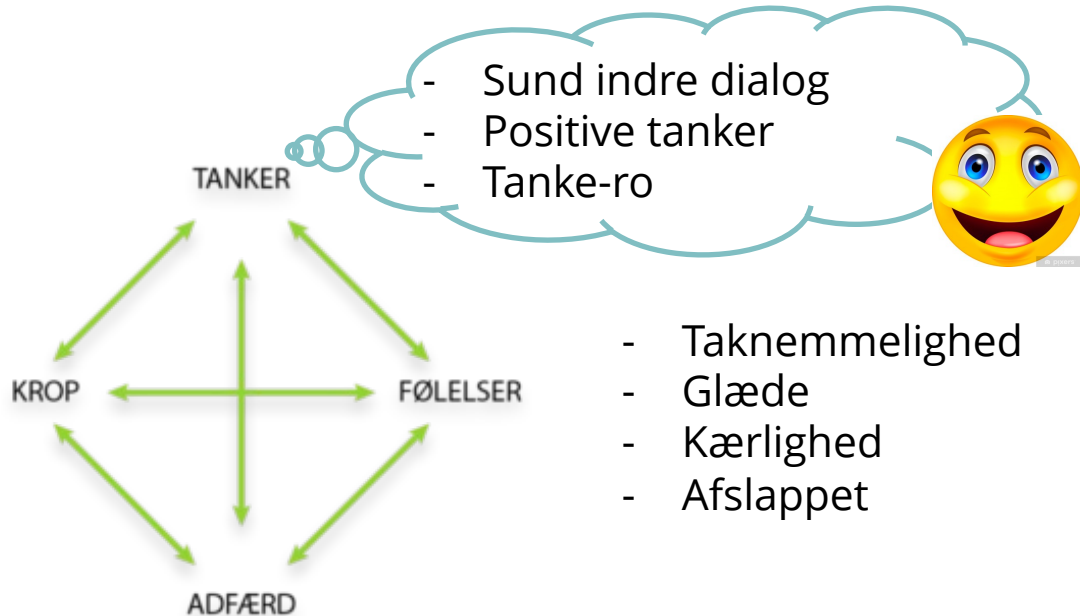
- Frygt
- Vrede
- Afsky
- Skam
- Ked af det

Hvis det vi tænker på dræner os,
så bidrager vores tanker til et
konstant stressniveau i kroppen.

Hav sunde tankemønstre og tanke-ro

så aktiverer vi en para-sympatisk tilstand med dopamin og oxytoxin

- Balance i kroppens systemer
- Reducerer cortisol og flytter dit system fra sympatisk (fight-flight-freeze) til para-sympatisk (hvile og genopbygning).



- Taknemmelighed
- Glæde
- Kærlighed
- Afslappet

Hvis det vi tænker på gør os
taknemmelige og glade, så bidrager
vores tanker til indre ro og overskud.

Hvordan gør vi så det?

De indre samtaler skaber vores følelser

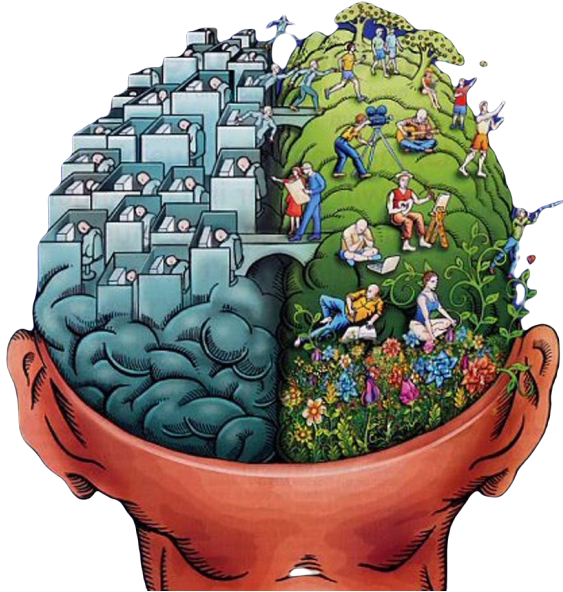
-Nøglen til at skabe psykologisk tryghed hos os selv

DIN INDREVOKSEN

At nå ting, komme i mål,
have styr på tingene!

(Kan være krævende, kritiserende og perfektionistisk)

50%



DIT INDRE BARN

At nyde hverdagen, være
kreativ, elske, grine og
hygge!

*(Kan være doven, barnlig,
urealistisk og
opmærksomhedssøgende)*

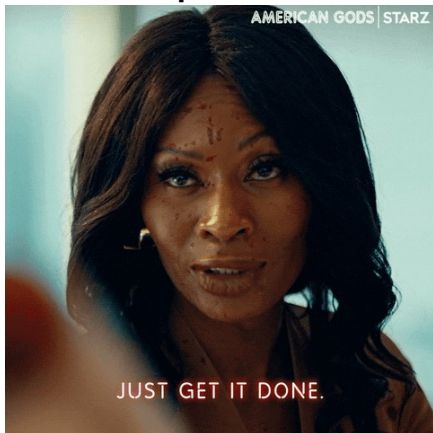
50%

Forskningen om de to hjernehalvdeles funktionelle forskelle: <https://www.simplypsychology.org/left-brain-vs-right-brain.html>

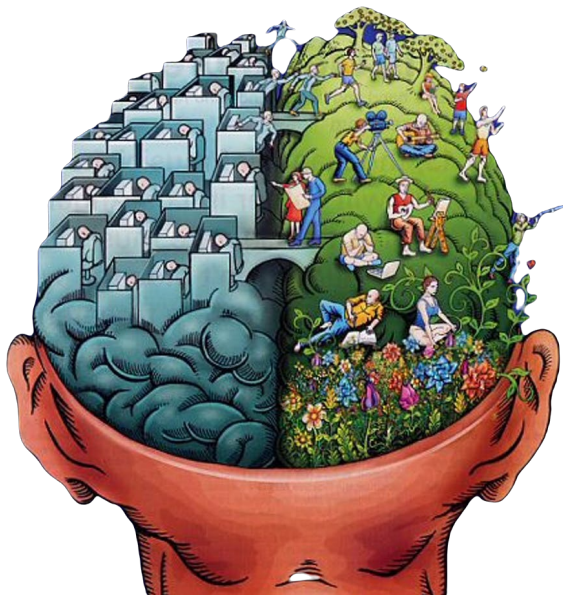
Faglitteratur: Jeffrey Young et al: "Schema Therapy – a practitioners guide", Guilford Publications, 2006

Når vi er presset, kan vores tanker lyde sådan her:

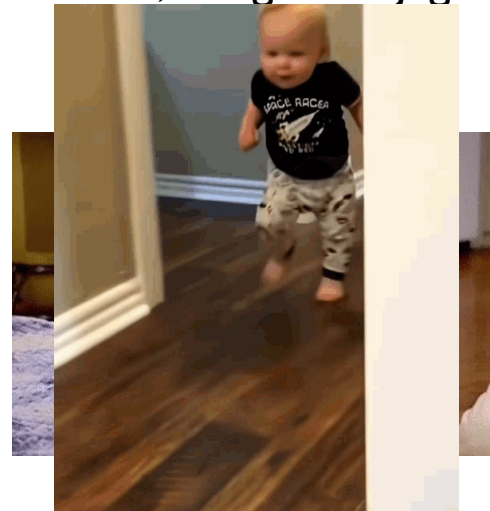
Optimer!
Optimer!



Optimer!
Optimer!



Hov, det glemte jeg



Jeg keder mig

Jeg springer lige over

Jeg gider ikke

Forskningen om de to hjernehalvdeles funktionelle forskelle: <https://www.simplypsychology.org/left-brain-vs-right-brain.html>

Hvorfor kan vi ikke være ærlige for os selv?

Hvis den psykologiske tryghed ikke er til stede, viser studie, at de 3 største årsager til at holde sig tilbage fra at dele ens tanker var:

37% : Frygten for at blive opfattet negativt

31% : Frygten for at støde eller forlegne andre

18% : Manglende selvtillid



Når vi ikke accepterer alt ved os selv – så lyver vi ubevidst overfor os selv!

Psykologisk tryghed

– hvordan er det i vores egne tanker?

Tænker du nogle gange en eller flere af disse ting:

”Hvor er du dum!”

”Hvorfor sagde du dog det?”

”Nu har du igen ikke styr på noget?”

Og/eller føler du ofte en eller flere af disse følelser:

- Dummere end de andre i rummet
- En dårlig ven eller veninde
- At du aldrig helt er ”dig selv” blandt andre.

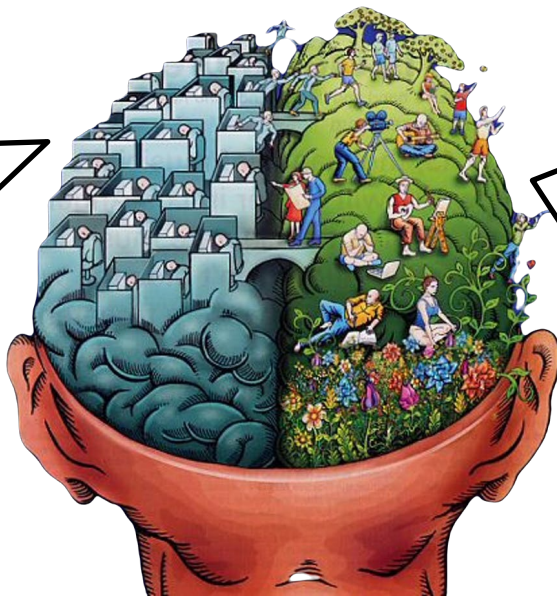
3 simple metoder til større psykologisk tryghed i dig selv

1. At "frame" arbejdet som en **læringssituation** – ikke "bare" en situation (arbejdsopgave) til udførsel
2. Skab og frem **nysgerrigheden** ved også selv at stille mange spørgsmål
3. Anerkend egen **fejlbarlighed**, så du ikke risikerer at fremstå bedrevide eller ufejlbarlig.



VI HAR DET BEDRE, SÅ VI TÆNKER SÅDAN HER:

Jeg accepterer dine
fejl og støtter dig
og giver dig styrken
til at have de svære
samtaler.



Jeg øver mig i at
turde sige min mening
og erkende
mine fejl.



1. Hvad har vi brug for, for at det bliver nemmere for os at tale sammen, når vi oplever udfordringer?
2. Hvad aftaler vi?

HÅNDBOGEN TIL PERSONLIG TRIVSEL OG HØJT SELVVÆRD

"Sikke en øjenåbner! Mit indre barn var ulykkeligt, men jeg lyttede ikke. Nu er der kommet styr på min indre "rodebutik" af tanker."

- Mette Lykke Bastiansen, lederkonsulent, FOA

"Jeg har altid ønsket at blive bedre til at passe på mig selv, men jeg har ikke vidst hvordan. Nu har jeg fundet mit værktøj."

- Susanne Thue, coach igennem 15 år



Få bogen til
150 kr. i dag

(normalpris 220 kr.
plus porto)

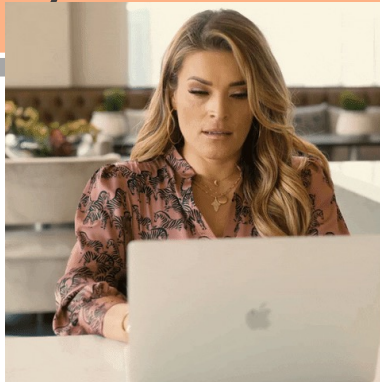
De 3 faser frem til at have ”klaret” forandringerne

Tid: Fra 1 dag til 10 år!

Tilpasning til krav

Psykisk ankomst

Generel ankomst

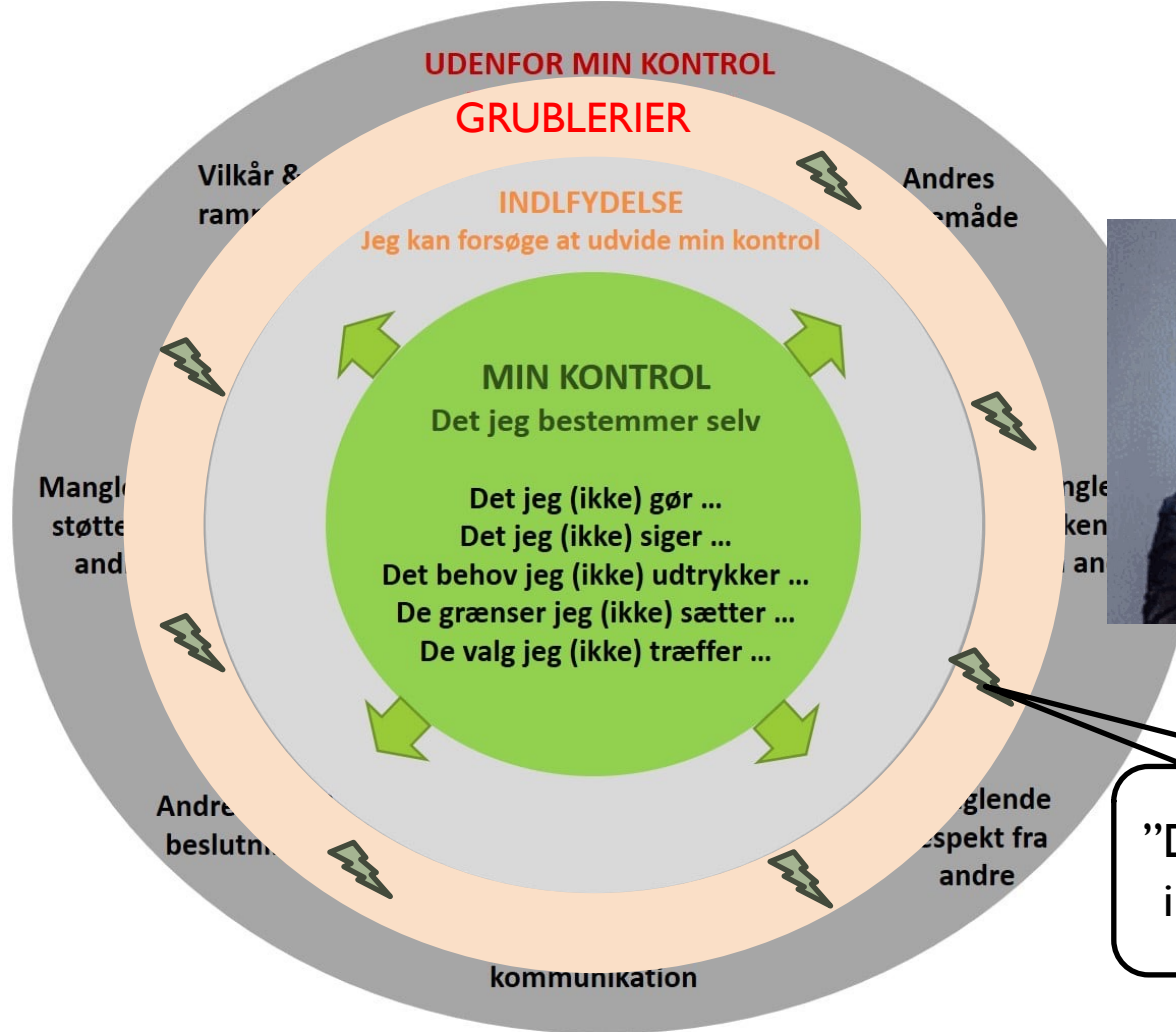


Kilde: Alvin Toffler citerer psykiateren Tyhurst for de 3 faser i sin bog Fremtidsschok

Hvordan kan vi acceptere
det uacceptable og slippe for
timevis af grublerier?



Hvad kan frustrere jer i
hverdagen, og som er
svært at acceptere?



"Det her KAN jeg ikke acceptere!"

De 2 kernelementer for accept af det uacceptable

”Drop modstanden af ting
og andre mennesker, som
de er”

Accept (yin)

+



Sæt sunde grænser (yang)

Kilde: Psykolog Birgitte Sølvstein med speciale i stress og angst.

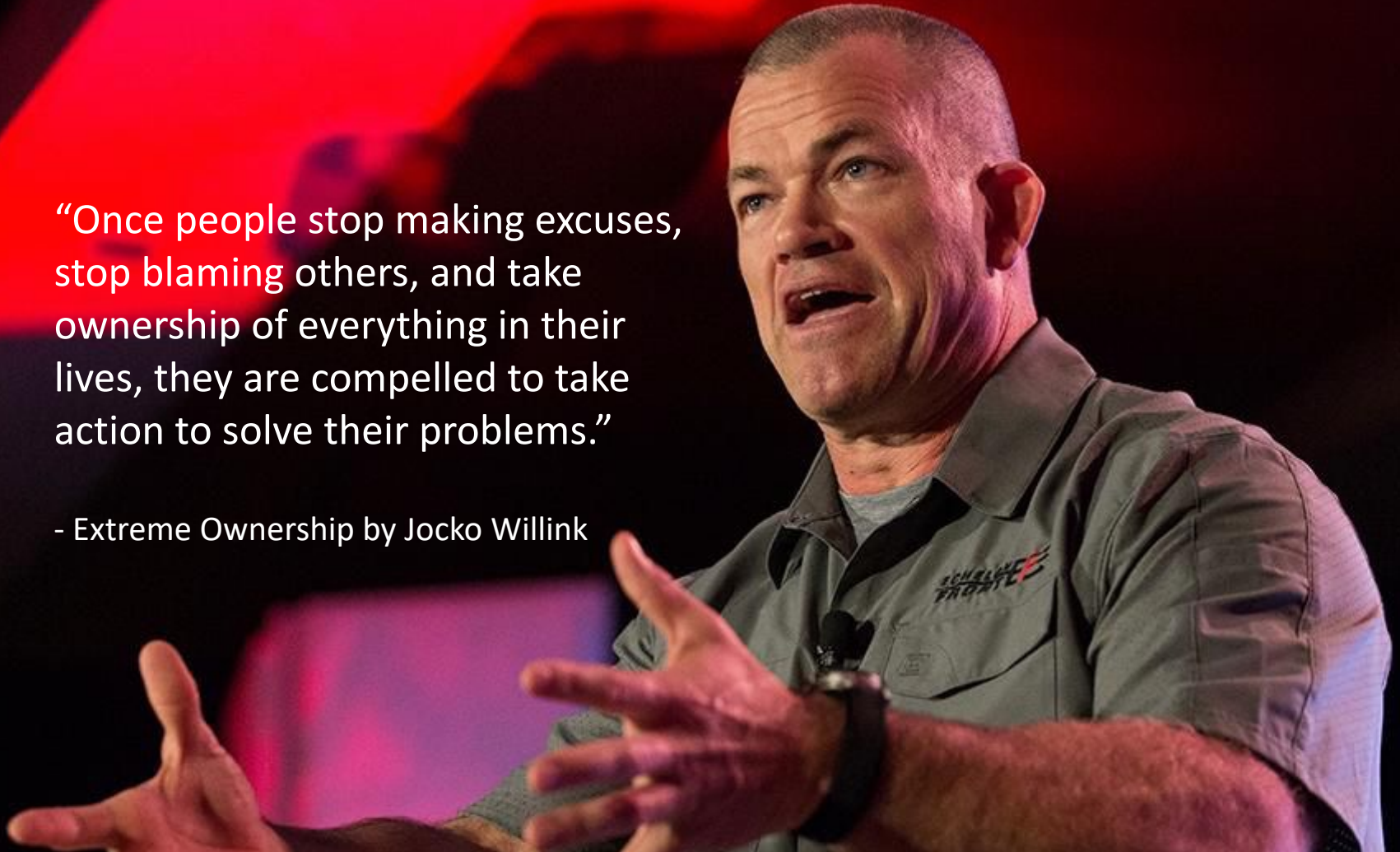
Acceptøvelse:

Hvordan kan I implementere
Yin (accept) og **Yang** (power) i noget, der dræner jer i hverdagen?



“Once people stop making excuses,
stop blaming others, and take
ownership of everything in their
lives, they are compelled to take
action to solve their problems.”

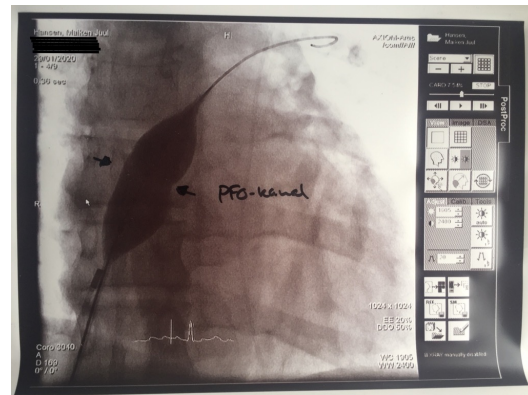
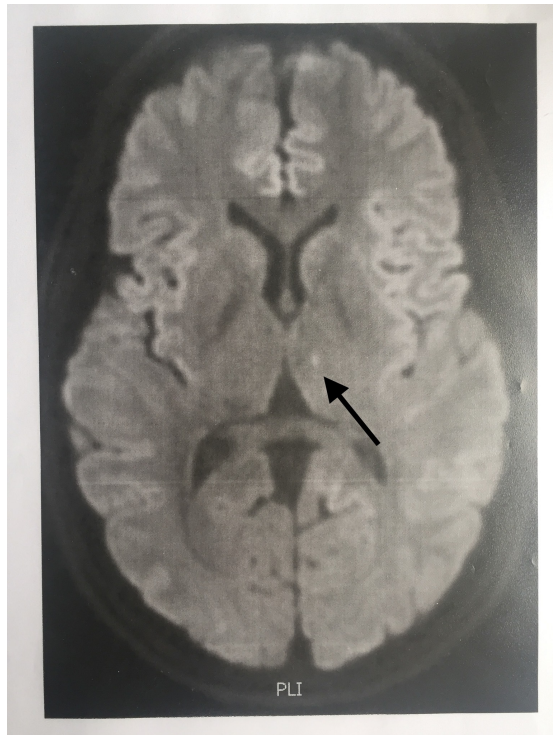
- Extreme Ownership by Jocko Willink



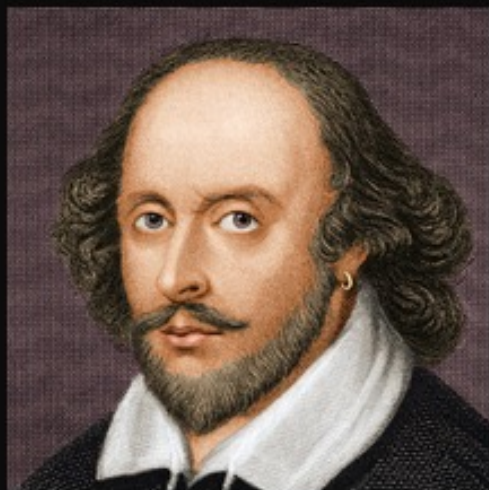
**Holder du fri, når du holder fri?
Eller arbejder din hjerne videre?**



LÆR AT SE DET BEDSTE I DET VÆRSTE



Jeg indså, at timevis af
bekymrende tanker og
angst for fremtiden
gavnede mig ikke!



There is nothing either good or
bad but thinking makes it so.

~ William Shakespeare

Reframe enhver situation: Hvad er **OGSÅ** sandt

Beskriv en situation/hændelse med negative øjne i 1 minut og derefter fra en anden vinkel – nemlig med mere positive øjne i 1 minut:



Bevidsthedsøvelse:

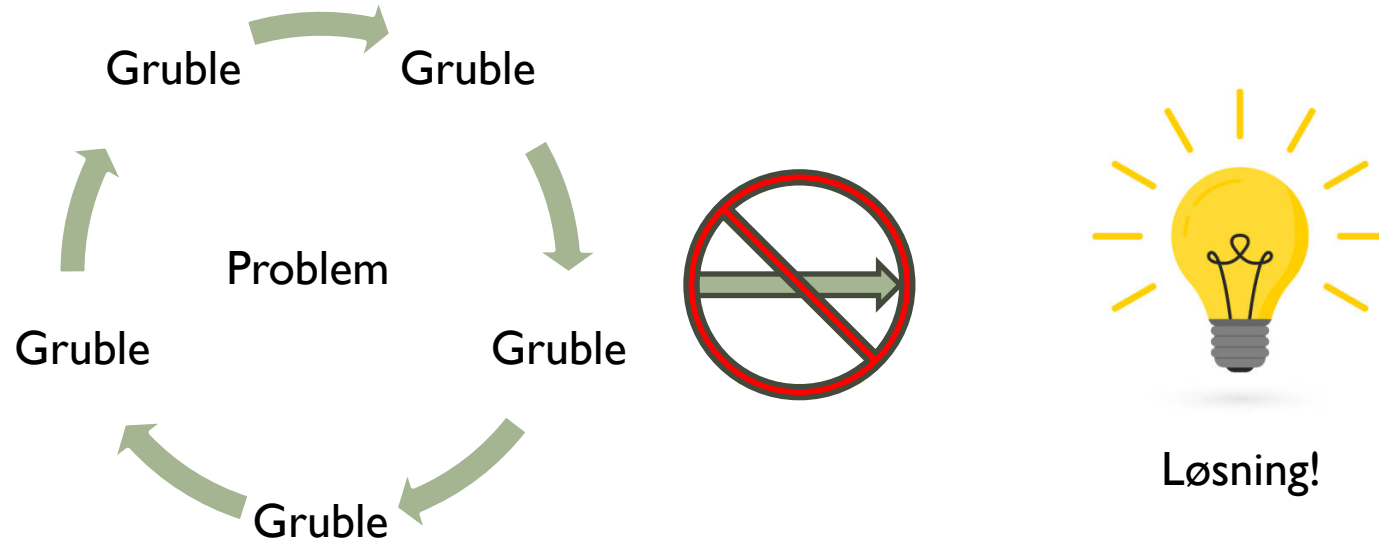
*Hvad kunne du godt tænke dig at reframe
i dit liv lige nu?*

Når vi bekymrer os, så er vi dårligere til at
tænke analytisk, kreativt og til at
løse problemer*

*Kilde: "Worry impairs the problemsolving-process": <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7703801/pdf/nihms-1642761.pdf>

GRUBLER DU ALT FOR MEGET?

Hvornår stopper du? Efter 3 gange – eller 170 gange?



Drøvtygger du på dine problemer, tanker og følelser om og om igen?

RUMINERING NEDSÆTTER EVNEN TIL AT PROBLEMLØSE*



REFLEKTERENDE GRUBLING

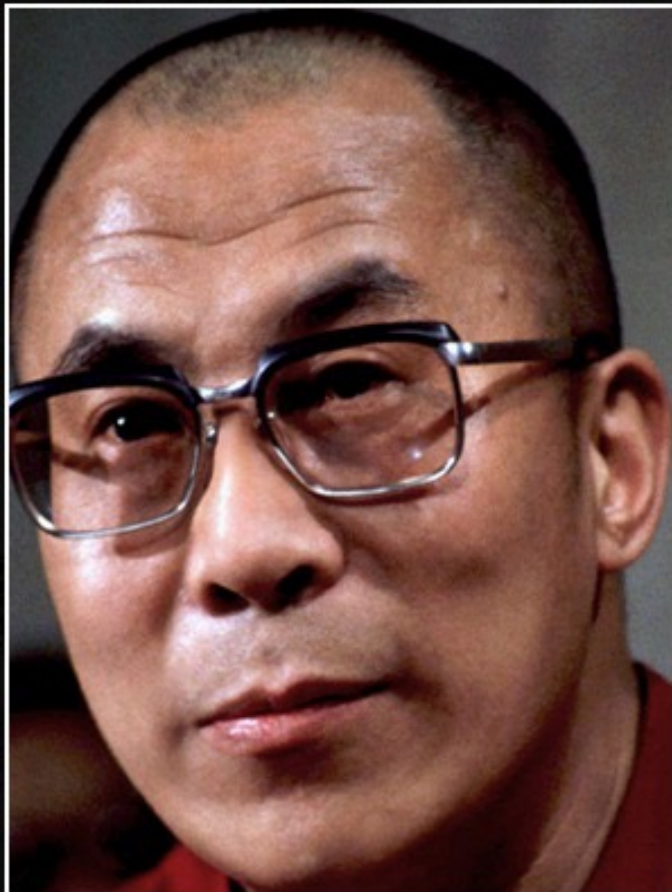
Målbevist fokus
Distanceret fra dig selv
Løsningsorienteret (aktiv håndtering)



BROODING (rugende) GRUBLING

Passivt fokus
Selvfordybende
Problem-fokuseret (passiv håndtering)





If there is no solution to the problem then don't waste time worrying about it. If there is a solution to the problem then don't waste time worrying about it.

— *Dalai Lama* —



Hier er nøglen
til
Bekymringsbutikken



Det er dig der styrer, hvornår den
er åben

DE VIDENSKABELIGE FORDELE VED SELVKÆRLIGHED

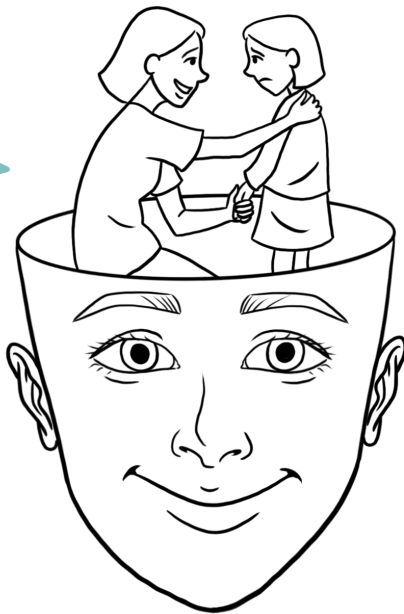


Selvkærlighed kan aktivere vores biologiske selvberoligelsessystem, som fører til en øget følelse af styrke og modstandsdygtighed.

DET FØLELSESMÆSSIGT INTELLIGENTE MENNESKE

- tager ejerskab for følelser og er den bedste støtte for sig selv

Jeg lover dig, at jeg bliver bedre til at rumme dine følelser og lytte til dine behov.



Tak – jeg er bare så drænet over alle de ting, som jeg skal forholde mig til. Jeg er klar til at udvikle mig med din støtte.

Når vi anerkender og støtter os selv, så har vi det bedre og performer bedre.

Selvkærlighedsøvelse:

*"Jeg er stolt af dig
og fra nu af vil jeg lytte mere til dig!"*

>> KRAAAAAAM <<



Hvad vi har snakket om i dag:

- **Hvordan vi skaber psykologisk trivsel i teamet og hos os selv**
 - Og hvilken effekt det har på vores trivsel og sundhed
- **Hvordan vi håndterer forandringer og accepterer det uacceptable**
- **Hvordan vi håndterer de ekstra svære ting og lærer at se det bedste i det værste**
- **Hvordan det er muligt, at bruge mindre tid på at bekymre sig.**

TAK FOR I DAG



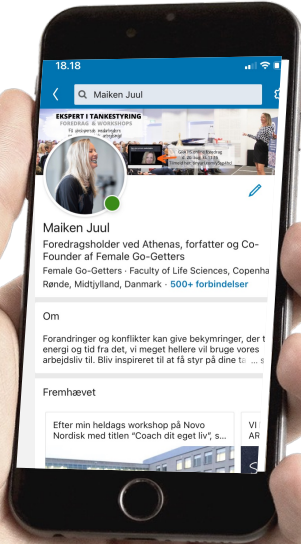
Maiken Juul
Cand scient og ekspert i tankestyring

Eventuelle forespørgsler
på bookinger sendes til:
info@maikenjuul.com ell
er ring til 61340171

Maiken Juul

www.maikenjuul.com

TAK FOR I DAG



Connect med mig på LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/maikenjuulhansen/>

Eventuelle spørgsmål eller bookinger sendes til:
maikenjh@gmail.com

www.maikenjuul.com

