

”Det lille webinar til et liv (næsten)
uden stress”

v/Birgitte Wærn

www.birgittewarn.dk

Program

- Præsentation
- Stress og vægtskålen
- Hvordan kan du sige fra?
- Hvordan kan du skrue ned for perfektionisten?
- Hvordan kan du berolige dit nervesystem?
- Pause
- Spørgsmål
- Afrunding

Har du spørgsmål undervejs, så
skriv til mig på:

bw@birgittewarn.dk

Wärn Kompetenceudvikling

Samtalen som professionelt redskab:

- Den vanskelige samtale
- Den motiverende samtale
- Samtale med psykisk sårbare og syge

Kurser, efteruddannelser og supervision:

- Arbejdspladskurser og åbne kurser
- Efteruddannelse til Psykiatrivejleder
- Supervision – individuelt og i grupper
- Online kurser og blended learning forløb
- Webinarer

Bøger og artikler

De små guider



Stress og vægtskålen

Stress er resultatet af en *oplevet ubalance* mellem de stressfaktorer, vi står overfor og så de ressourcer vi har til rådighed.



Stressfaktorer, ressourcer og mindset

1. Stressfaktorer: "Det der tærer"

1. Arbejds-mæssige og private:

1. Ydre: Opgaver, aktiviteter, relationer, økonomi, bolig mm.
2. Indre: Karaktertræk, manglende kompetencer, sygdom mm.

2. Oplevelse: "Det der præger"

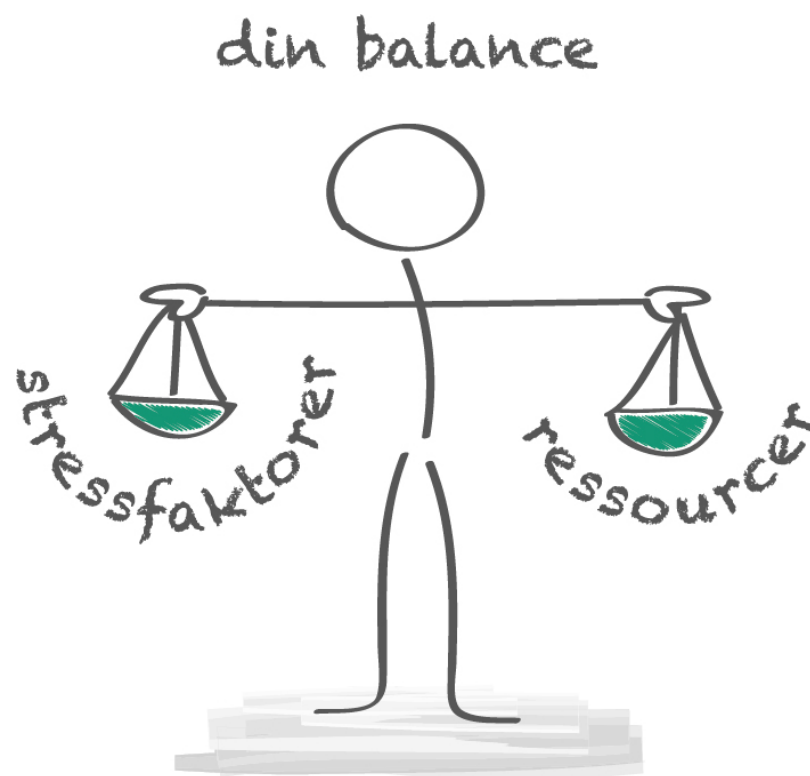
1. Dit mindset og de tanker du gør dig: (fx tendens til bekymring og katastrofetanker, selvbebrejdelse, høje krav til dig selv osv.)

3. Ressourcer: "Det der nærer"

1. Arbejds-mæssige og private:

1. Ydre: Opgaver, aktiviteter, relationer, økonomi, bolig mm.
2. Indre: Karaktertræk, kompetencer, helbred, spiritualitet

Hvordan ser din egen vægtskål ud?



Bogen omhandler:

1. Hvordan kan du mindske dine stressfaktorer?
2. Hvordan kan du arbejde med din oplevelse?
3. Hvordan kan du øge dine ressourcer?

Hvordan kan du mindske dine stressfaktorer?



Hvordan kan du sige fra?

1. Formulér et positivt udgangspunkt og/eller forståelse for den andens situation
2. Kom med dit afslag og begrund det
3. Sig hvad du rent faktisk kan tilbyde, enten nu eller i fremtiden?

Fx

”Jeg kan godt se, at vi er i en trængt situation, efter at Peter har sagt op og jeg vil som sagt gerne hjælpe. Pt. kan jeg bare ikke tage flere opgaver ind, men jeg vil gerne fungere som sparringspartner for Lise, hvis du sætter hende på opgaven”

Hvordan kan du sige fra?

Fx

”Jeg er glad for, at I tænkte på mig til opgaven. Pt har jeg dog så mange projekter kørende, ikke mindst i forhold til kunde X, at jeg ikke føler, at jeg kan påtage mig flere lige nu. I er dog meget velkomne til at spørge en anden gang!”

”Jeg er med på, at vi skal løse den opgave. Jeg kan desværre ikke nå den til den angivne deadline, fordi jeg pt har mange andre opgaver på mit bord. Hvis deadline til gengæld kan blive udsat en uges tid, vil jeg meget gerne tage mig af det.”

Hvordan kan du arbejde med din oplevelse?



Hvordan kan du skrue ned for perfektionisten?

Være mere realistisk i dine krav til dig selv => se det udefra

- 3. persons spørgsmålet:
 1. Tænk på en situation eller en opgave, hvor du føler, at du ikke gør/gjorde det godt nok.
 2. Spørg dig selv: Hvordan ville jeg se på samme situation, hvis det var en anden, fx en god ven eller kollega, der stod overfor denne opgave eller havde ydet samme indsats?
- Realitetstest dine forestillinger = > Få feedback! 😊

Hvordan kan du øge dine ressourcer?



Hvordan kan du berolige dit nervesystem?

- 1) Sid eller lig i en behagelig stilling
- 2) Træk vejret ind gennem næsen, mens du i tankerne tæller til 4
- 3) Hold vejret, mens du i tankerne tæller til 7
- 4) Ånd ud gennem munden, mens du i tankerne tæller til 8
- 5) Gentag øvelsen 3- 4 gange



Vi ses om 5 minutter 😊

De små guider - køb dem på Saxo.com

Vejledende pris pr. bog: 149,00 kr.



Interesseret i en særudgave af bogen?



Tak for i dag! 😊

Læs mere om kurser, bøger og webinarer på

www.birgittewarn.dk

Email: bw@birgittewarn.dk

Tlf.: 61690022