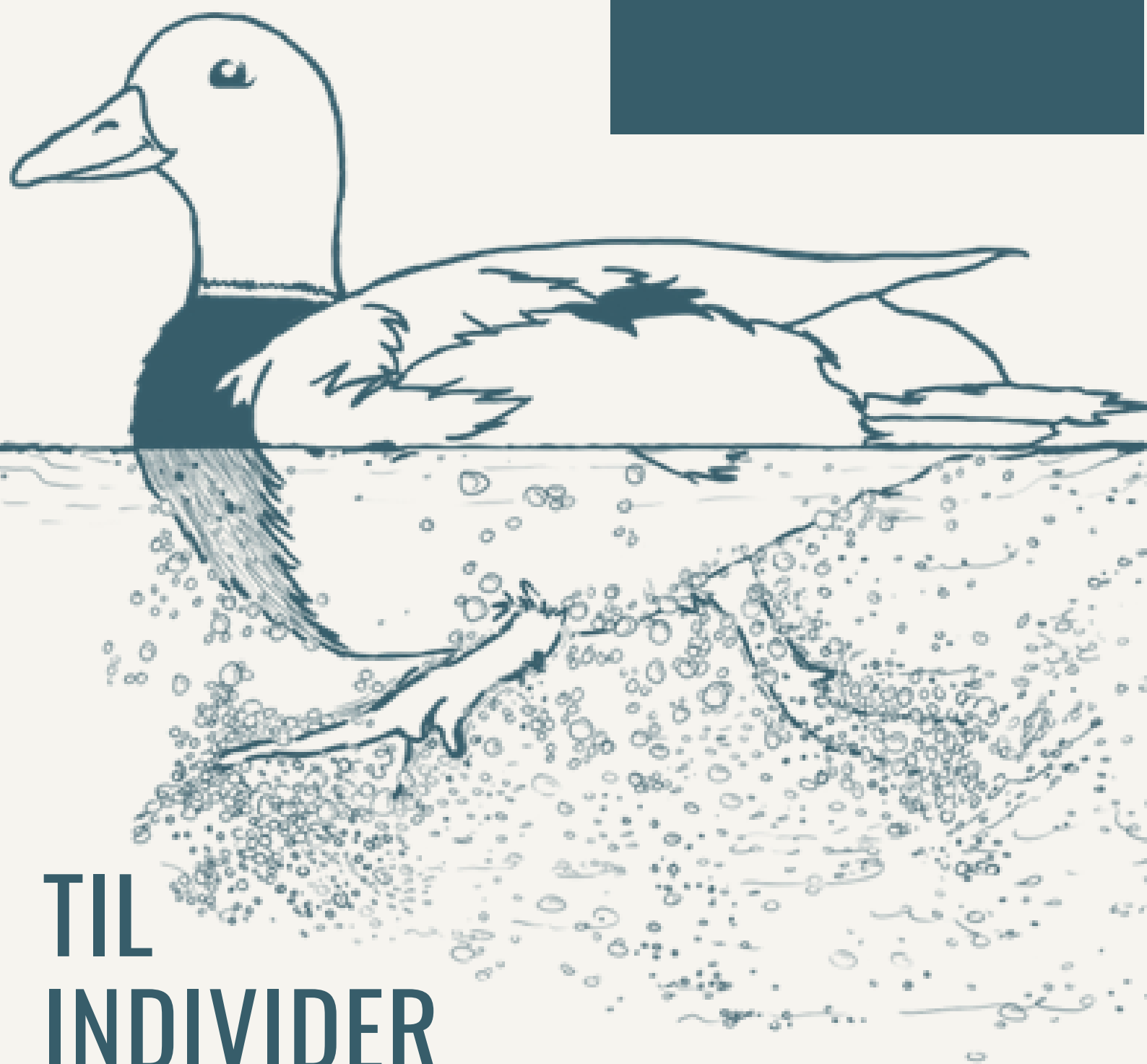


ØVELSES- KOMPENDIUM



**TIL
INDIVIDER**

TJEK IND OG TJEK UD

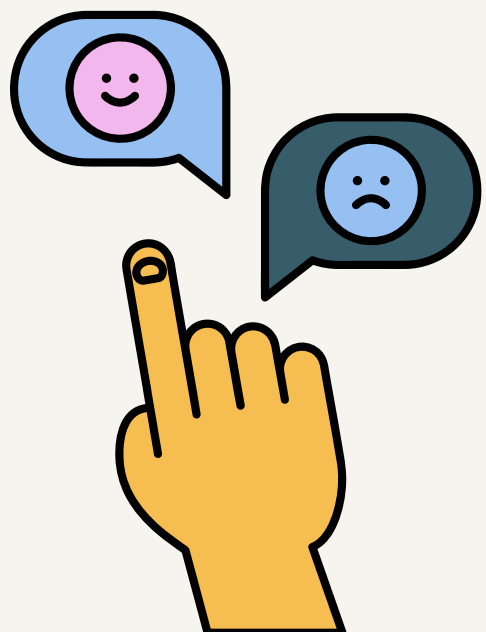
Beskrivelse: En øvelse, hvor du forholder sig observerende over for dig selv. Ikke for at ændre noget, blot for at være til stede.

TJEK IND:

Når du ankommer på din arbejdsplads, så tænk kort "hvad tjekker jeg ind med af ressourcer, stemning osv.?"

TJEK UD:

Når du tager dine ting for at gå hjem, så tænk kort "hvad tjekker jeg ud med af gode oplevelser, påvirkninger osv.?" "hvilken status har jeg i nervesystemet?"



HJÆLP DIG SELV – S.T.O.P. PAUSE



Hvis dit følelsessystem er under stort pres eller din arousal er høj en stor del af din arbejdsdag, er det vigtigt at modvirke belastningen ved at tage pauser og få ro og hvile

Lille mindful STOP øvelse på 5 minutter

Stop op og sæt dig et roligt sted, hvor du ikke forstyrres. Ellers brug toilettet

Træk vejret roligt og helt ned i maven, fokusér på dit åndedræt

Observér, hvad der sker omkring dig
(indeni dig eller udenfor dig)

- F.eks. hjerteslag, muskelspændinger, kontakt med underlag
- F.eks. lyde, farver, temperatur, stemmer

Planlæg og skab overblik ud fra en mere rolig position



Prøv at give dig selv 5 minutter, hvor du får styr på kroppen og følelserne efter en presset situation.

BLIV BEVIDST OM DET, DER SKABER ARBEJDSGLÆDE FOR DIG

Beskrivelse: Øvelsen her handler om at øve dig i at blive bevidst om eller genbesøge, hvad det er, der skaber arbejdsglæde hos dig.

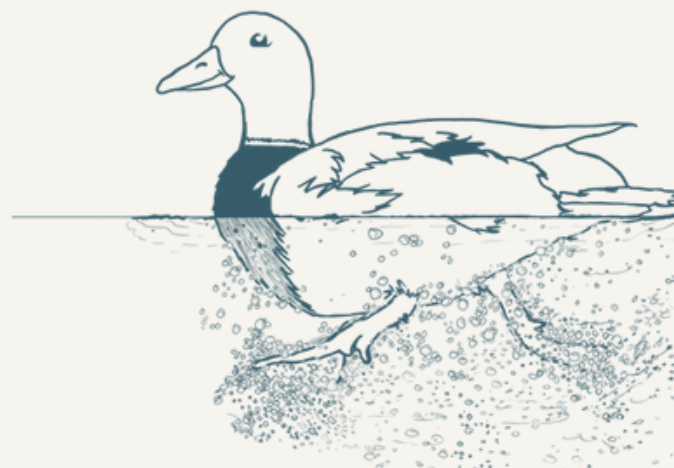
Du kan både lave øvelsen individuelt eller med dit team.

FORMÅL: Brug værktøjet til at blive mere bevidst om, hvad der skaber arbejdsglæde for dig

DET KAN DU: Sæt fokus på arbejdsglæde og **tænk på to situationer**, hvor du oplevede at blive glad, stolt over eller engageret i dit arbejde. **Beskriv følelsen og situationen**, hvor du oplevede den

FORSLAG TIL FÆLLES ERFARINGSUDVEKSLING: Øvelsen kan bruges som opvarmning til en fælles snak om jeres samarbejde og relationer med et anerkendende fokus

Gennemgå øvelsen hver især, og præsenter efterfølgende på skift en af de situationer, I valgte at fokusere på



KOLLEGIAL STØTTE ELLER DEBRIEFING

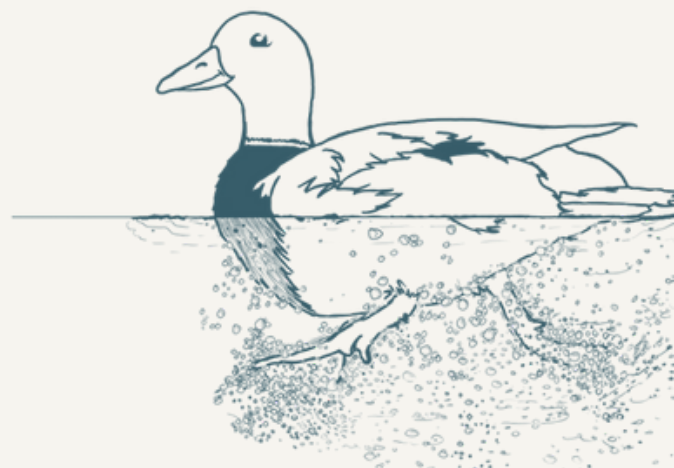
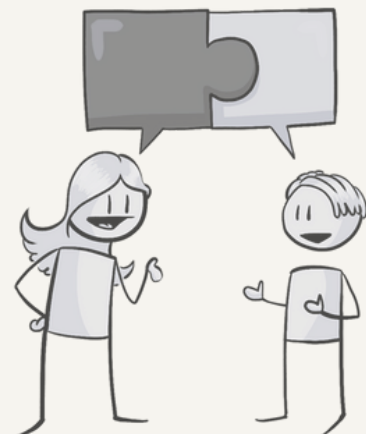
Øvelsen hjælper dig med at mærke og blive bevidst om dine følelser og kropslige reaktioner.

Øvelsen kan laves individuelt eller sammen med en kollega.

Instruktion: Tænk på en svær situation, du har stået i. Det kan f.eks. være et krise- eller sorgramt menneske, du skulle være professionel overfor.

1. Hvilke tanker havde du i den situation?
2. Hvilke følelser blev aktiveret hos dig?
3. Hvordan reagerede kroppen?
4. Hvad gjorde du i situationen?
5. Hvilke følelser viste du i situationen, og hvilke gemte du væk?
6. Hvilken følelse stod du tilbage med efter episoden?

Få gerne en kollega til at stille dig spørgsmålene!



HJÆLP EMPATI-BALANCEN TILBAGE

Denne øvelse hjælper dig med at blive opmærksom på egne reaktioner i situationer præget af vrede eller irritation

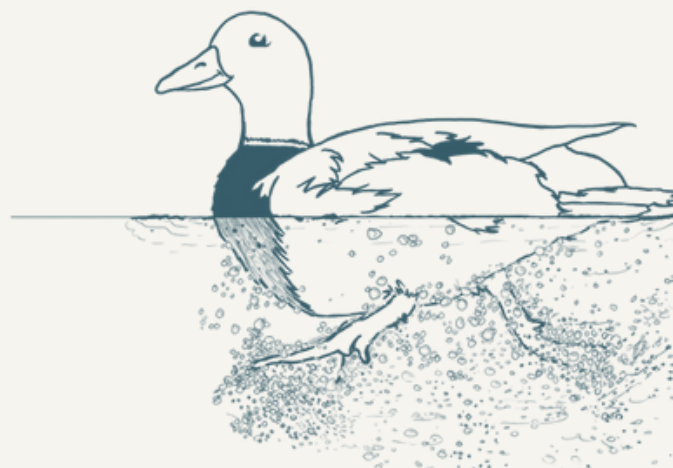
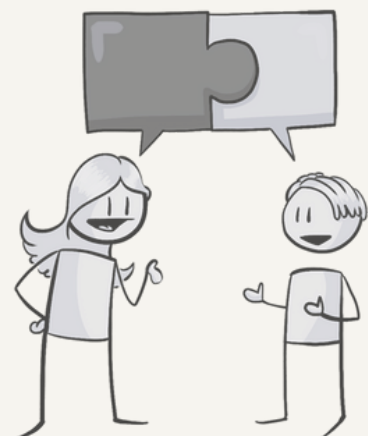
Formål: At blive bevidst om, at evnen til at føle empati og kunne sætte sig ind i andres situation ofte nedsættes, når vi møder stærke negative følelser. Hvordan hjælper vi hinanden til at finde balancen?

Drøft med en kollega:

- Hvornår var du sidst vred eller irriteret på dit arbejde?
- Hvor vred var du på en skala fra 1-10?
- Hvordan mærkede du vreden? (i kroppen, tankerne, følelserne)
- Hvad gjorde du i situationen?

Drøft: er der særlige situationer eller personer, der trigger negative følelser og kan lukke ned for empati og mentalisering?

- Prøv at være åben og se andre perspektiver ift. disse?
- Find empati overfor dine egne følelser og den andens følelse
- Bliv nysgerrig på hvad der ligger bag den andens og din egen adfærd



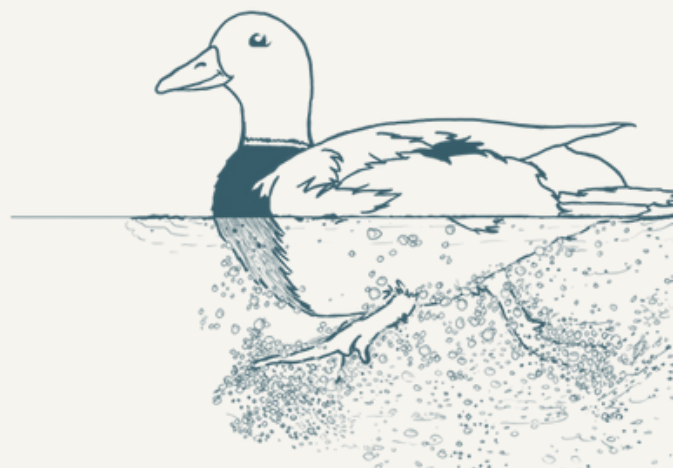
FÅ JORDFORBINDELSE – ”LED-VRIK”

Denne øvelse hjælper dig at få jordforbindelse og føle dig hjemme i kroppen, når du er presset eller komme ud af frys

Bevægelserne stimulerer ledsansen, der hjælper nervesystemet med at holde fokus på kroppen og være i nuet.

Kom tilbage i kroppen ved

- at løfte din fod fra jorden og vrikke og dreje i ankelledet
- at bevæge dit håndled rundt i cirkler



FØLELSER PÅ JOB



Styrk evnen til at forstå og handle konstruktivt på følelser som arbejdsfællesskab. Øvelserne er tænkt som inspiration og hjælp til at arbejde med følelsesmæssige krav og til at styrke samarbejdet om opgaver og trivsel på arbejdet.

Øvelserne hedder:

- Bliv mere bevidst om, hvad der gør dig vred og irriteret
 - Øvelsen handler om, træne sig selv i at blive mere bevidst om det, der skaber irritation og vrede og hvorfor, for hermed bedre at kunne håndtere det
- Afstem dine forventninger til andre
 - Øvelsen handler om at bearbejde en oplevelse af skuffelse
- Perspektivér dine tanker og følelser
 - Øvelsen handler om, at styrke konstruktive handlinger, når du har stærke, ubehagelige følelser
- Kvalitetstjek af dit fremtidsbillede
 - Øvelsen handler om, at reflektere over det fremtidsbillede, ens følelser skaber for en, for derigennem at kunne forholde sig mere konstruktivt til dette billede
- Se følelser i et større perspektiv
 - Øvelsen handler om, at træne sig selv i at blive bevidst om negative tanker og kunne se dem mere observerende, udefra. Hermed bliver det lettere at sætte dem i perspektiv og forholde sig til dem'
- Styrk glæde og tilfredshed i arbejdet
 - Øvelsen handler om, at blive mere bevidst om, hvad der skaber arbejdsglæde for dig



Find katalog med beskrivelse af øvelserne:

https://www.godtarbejds miljo.dk/media/hnqdyd5/bfa-redskaber-kollektive-og-individuelle_web.pdf

FLERE 5 MIN ØVELSER FRA MINDFULNESS.AU.DK

Pusterum



Bodyscan



App'en RO

Udgivet af Region Syddanmark.
Mange gode små øvelser på lydfil

RO (IPHONE)



RO (ANDROID)

