

ARBEJDSARK

til digitalt grundkursus i belastningspsykologi

REFLEKSIONSØVELSE 1

Tænk et øjeblik over eksempler på vold og trusler, traumatiske oplevelser eller høje følelsesmæssige krav fra dit eget arbejdsliv. Gør et par noter om det:

.....

.....

.....

.....



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om hvilke af de høje følelsesmæssige krav, der belaster særligt meget på jeres arbejde.

.....

.....

.....

.....

REFLEKSIONSØVELSE 2

Tænk et øjeblik over dit HVORFOR – hvad er for dig meningsfuldt ved dit arbejde? Gør et par noter om det:

.....

.....

.....

.....



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om jeres HVORFOR – hvad er meningsfuldt ved jeres arbejde for jer hver især?

.....

.....

.....

.....

REFLEKSIONSØVELSE 3

Tænk et øjeblik over, hvilke af disse forhold, der er ekstra vigtige at være opmærksom på i forhold til dig selv, dine kolleger og måske dine ansatte. Gør et par noter om det:

.....

.....

.....

.....



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om, hvilke af disse forhold, der er ekstra vigtige for jer at være opmærksom på.

.....

.....

.....

.....

REFLEKSIONSØVELSE 4

Tænk et øjeblik over hvilke faresignaler du kender fra dig selv eller fra din gruppe. Gør et par noter om det:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om hvilke faresignaler I har erfaringer med.

REFLEKSIONSØVELSE 5

Hvilken side har du tendens til at falde til, når du bliver presset. Rød eller blå? Og hvad kan gøre dig rød eller blå?

Tænk også over, hvad du selv kan gøre for at komme tilbage i grøn, når du bliver enten rød eller blå. Hvad kan dine kolleger gøre? Og hvad kan din leder gøre for at hjælpe dig tilbage? Gør et par noter om det:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om jeres erfaringer med nogen gange at blive overinvolveret og tyndhudet – og andre gange underinvolveret og tykhudet. Og tal også om, hvad der kan hjælpe jer tilbage i grøn.

REFLEKSIONSØVELSE 6

Vi mennesker er forskellige, og det betyder også at det er forskelligt, hvilke strategier vi foretrækker at bruge. Hertil kommer at en strategi måske er god i en sammenhæng – en anden strategi i en anden.

Brug lidt tid på at reflektere over, hvilke strategier du allerede bruger og hvilke af de nævnte strategier, du måske fik lyst til at eksperimentere lidt med. Gør et par noter om det:



Tal herefter med din sidemand eller i små grupper om jeres erfaringer med selvhjælpsstrategier, og hvordan I evt. kan hjælpe hinanden med at blive endnu bedre til at passe på jer selv hver især.

REFLEKSIONSØVELSE 7

Lad dine tanker vandre tilbage igennem dit arbejdsliv og tænk over en gang, hvor du virkelig følte dig hjulpet af en kollega. Hvad var det, som den kollega gjorde, som var hjælpsomt for dig? Gør et par noter om det:



Tal herefter med din sidemand, eller i små grupper, om jeres erfaringer med både at tage imod og med at yde kollegial støtte.
