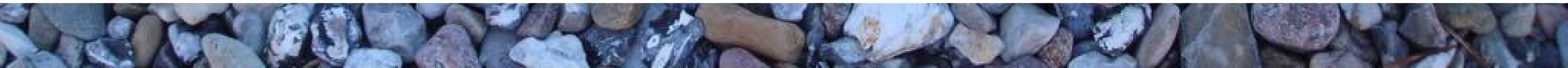




ACT NOW BOOTCAMP HOKUS POKUS – DIG I FOKUS

VIBEKE BIE OG JENS WRAA LAURSEN
.....CAND.PSYCH., AUT., SPECIALISTER I .PSYKOTERAPI MED VOKSNE

2024





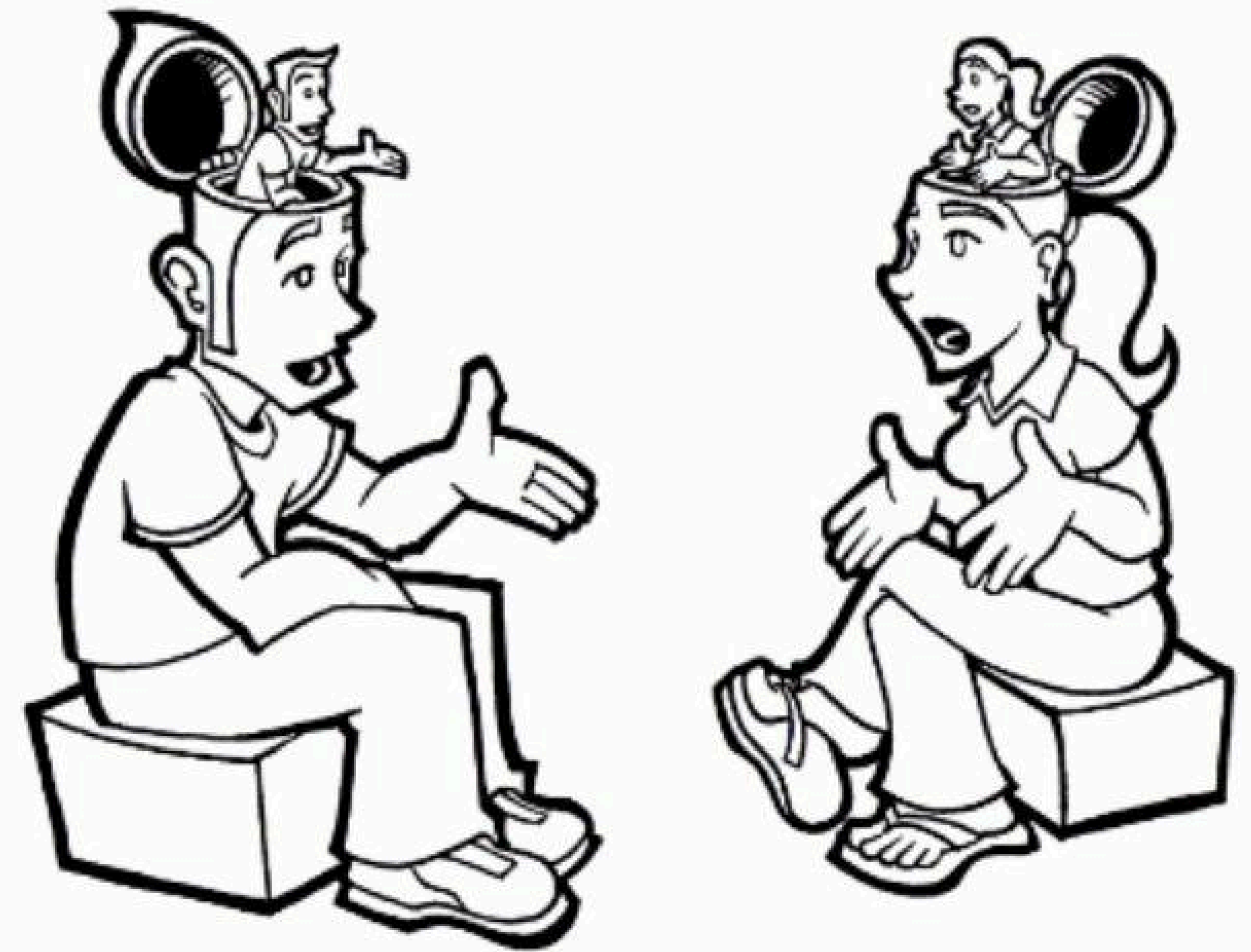
PROGRAM

- 10-11: Præsentation af kursus og tema
- 11-12: Gæsteoplæg
- 12-15: Frokost og pause
- 15-18: Oplæg, øvelser og træning
- 18-19: Pause
- 19: Middag

- Lørdag
- 9-12: Undervisning og afrunding.

HVORDAN TALER JEG TIL MIG SELV?

Byd dig selv velkommen på to måder.





BESØG KLINIKKEN

- Tag din makker med på besøg i din klinik på en helt almindelig hverdag.
 - Gå ind ad døren, vis rundt og fortæl i nutid:
 - hvad kan I se, høre, lugte, mærke?
 - hvad og hvem er der?
 - hvilke stemninger mærker du?
 - hvordan er det at vise din makker rundt lige nu?
- Beskriv det du oplever - lad være at forklare, fortolke eller analysere.
- Makkeren må gerne spørge til beskrivelsen - ikke mhp. forklaringer o.l. men for at udbygge oplevelsen.

REHPA V/DORTHE SØSTED JØRGENSEN

FORLØBSLEDER OG SYGEPLEJERSKE,
MSA, VED FORSKNINGSKLINIKKEN
REHPA, VIDENCENTER FOR
REHABILITERING OG PALLIATION





BESØG KLINIKKEN FORTSAT

Vend tilbage og sæt nu ord på det, du lagde mærke til undervejs:

- Hvad og hvem har du prioriteret i din klinik?
- Har du også prioriteret dig selv i din klinik? Hvor og hvordan?
- Hvad siger det om, hvordan du behandler dig selv i dit arbejdsliv? Og er det sådan, du gerne vil behandle dig selv?
- Hvad er du tilfreds og stolt over at prioritere?
- Hvad savner eller længes du efter, som ikke kommer (ligeså godt) til udtryk endnu?

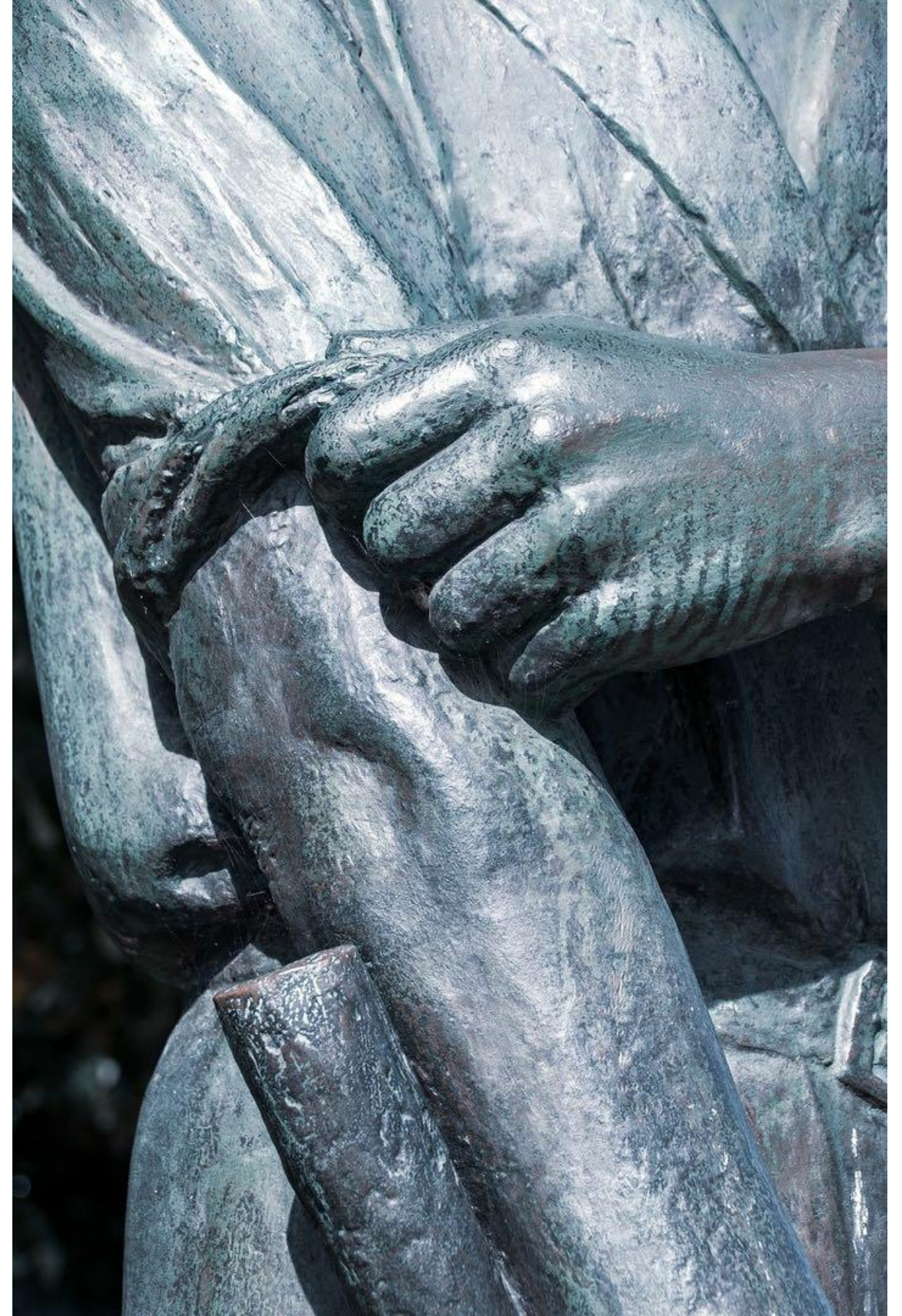


HVORDAN VIL JEG GERNE MØDE MIG SELV

- Snak sammen 2 og 2:
 - Hvilke kvaliteter vil du gerne have til at præge relationen til dig selv?
 - Omsorgsfuld
 - Venlig
 - Forstående
 - -
 - -
- Vi samler op i plenum.

OG HVORDAN GØR DU DET?

- Drøft 2 og 2 hvordan det vil se ud, når du behandler dig selv ud fra de værdier. Fx:
 - når du er ked af det.
 - når jobbet er tungt.
 - når du ikke når din deadline.
 - når du kommer at tale hårdt til nogen.
 - når du føler dig forkert.
 -
 -
- Vi samler op i plenum.





NÅR DU KOMMER AF SPORET – SYNLIG ADFÆRD

.....

- Drøft 2 og 2 eksempler på, når du er gået på kompromis med dig selv. Hvordan kan du se eller opdage, at du er kommet af sporet ift. måden du gerne vil behandle dig selv.
 - går over tid.
 - laver en henvisning, du egentlig ikke kan stå inde for.
 -
 -
- Vi samler op i plenum.

Tryghed
Ordentlig
Accept

de Anerkendende
Omsorgsfuld
Respektfuld
Ansvarsfuldt
Beridst
Gransesættende

Dyb veltroldning

Tage stol tilbage

Sige "Jeg er ligeglad"

Sætte tid af til at være ked

Læse af hos
makker

Hente anden
stol i kld.

Gør opmærksom på spredthed

Syge melde

Bakke og tal knopst

Bemærk og stoppe + anlæg kuesen
og undersøge "workability"

Ingen pt. efter kl. 14
eller onsdag

Give mig 5 min til at mærke - og sætte grænser
"sige nej"

Tænk et
magisk lys

"Jeg er okay,
alle kommer til..."

"Hey, hvad er
det der sker
lige der"

"Du skal ha'
en kramme"

Synlig adfærd

Isolerer mig når
jeg kommer hjem / soloaktivitet

Bliver på kontor/stille

Bliver væk fra pauser

Pyt-jeg udskifter forrest

Får ildt tjekket bil

Kortluntet - hjemme + praksismanager

Går arctic med pt. / hjemmearbejde
Oversættelse (tr/tf./...)

Sent hjem

Sover for lidt

Usortet (rent) tøj

Privat Adfærd

"Hvorfor gør det mig igen"

"Hvorfor tager de andre ikke fat"

"Det betyder ikke noget. Det går over om lidt" "Det var ikke rigtig"

"Kæmpe idiot"

"Det er sgu da for dumt"

"Hvad vil andre ikke tænke!"



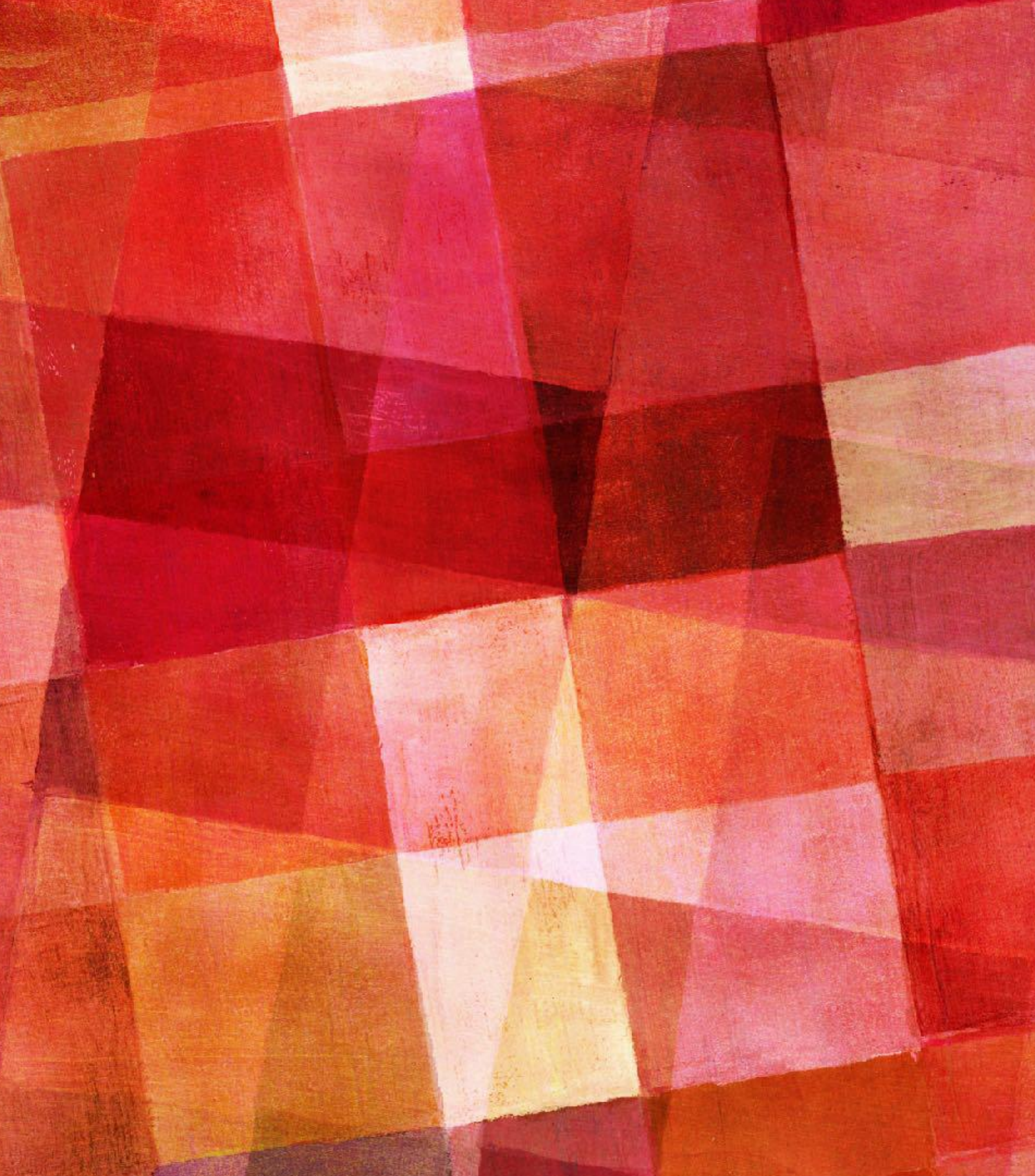
PRIVAT (IKKE-SYNLIG) ADFÆRD

- Igen: Sum 2-2
- Hvordan taler du til sig selv?
- Hvilke af de “empatiske svipsere” (omsat fra Brené Browns “Mod til at lede”) genkender du?
 - Forfærdelse
 - Skuffelse og bebrejdelser
 - Skæld ud (møgfald)
 - Fornægtelse
 - Selvmedlidenhed (ikke medfølelse)
- Vi samler op i plenum.

ØVELSE

Sig det





DAGENS PROGRAM

- 9-10.30:
 - Undervisning
 - Checkud-pause
- ca. 10.50-11.00:
 - Undervisning
 - Afrunding

RUNDE





AT SIDDE NÆNSOMT



- Undersøg kort, hvordan kampen med sårbarhed ser ud.
- Inviter din makker med i en øvelse.
- Bed din makker om at visualisere sårbarheden (eller det han / hun kæmper med) og lægge det i hænderne.
- Instruer din makker i kort at behandle sårbarheden med kamp.
- Bed din makker om at bemærke, hvordan det opleves at være den der kæmper med sårbarheden. Hvad det koster din makker at kæmpe.
- Inviterer din makker til at skifte spor. Træk hænderne ind mod maven og instruer din makker i at sidde lige så nænsomt med sårbarheden, som var det et såret dyr.
- Bed din makker om at bemærke, hvordan det opleves at være den, der vælger at sidde nænsomt med sårbarheden.
- Hvis din makker er villig, kan du foreslå, at din makker tager sårbarheden derind, hvor den typisk kan mærkes i kroppen og med vejrtrækningen give lige så nænsom plads som da sårbarheden var i hænderne.



ER DU VILLIG?

- Drøft i grupper af 2 og 2 (og 3):
 - Er du villig til at arbejde på at behandle dig selv mere i tråd med dine værdier?
 - Hvornår vil du gøre det?
 - Hvordan vil du gøre det?
 - Vælg gerne meget konkrete måder du kan øve dig i det på.
- 2. opgave: Vær opmærksom på dit sinds undergravende virksomhed, mens du laver planen.



INSPIRATIONSKATALOG

- Hvad er den mindste handling, du i dag kan vælge at gøre i tråd med værdierne?
- SMART-mål
- Rate din tillid til at få det gjort. Er den mindre end 7.
- Kreds ind på en handling du er VIRKELIG villig til at lave.
- Forpligt dig overfor andre.
- Send en sms til makker når du har gjort det (1. gang).
- Hvad skal jeg gøre dagligt, ugentligt, månedligt og årligt?



EVALUERING AFRUNDING

