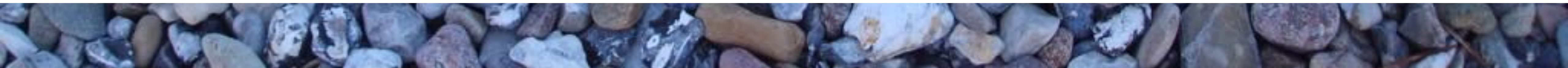




# ACT NOW BOOTCAMP HOKUS POKUS – DIG I FOKUS

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

2024





# PROGRAM

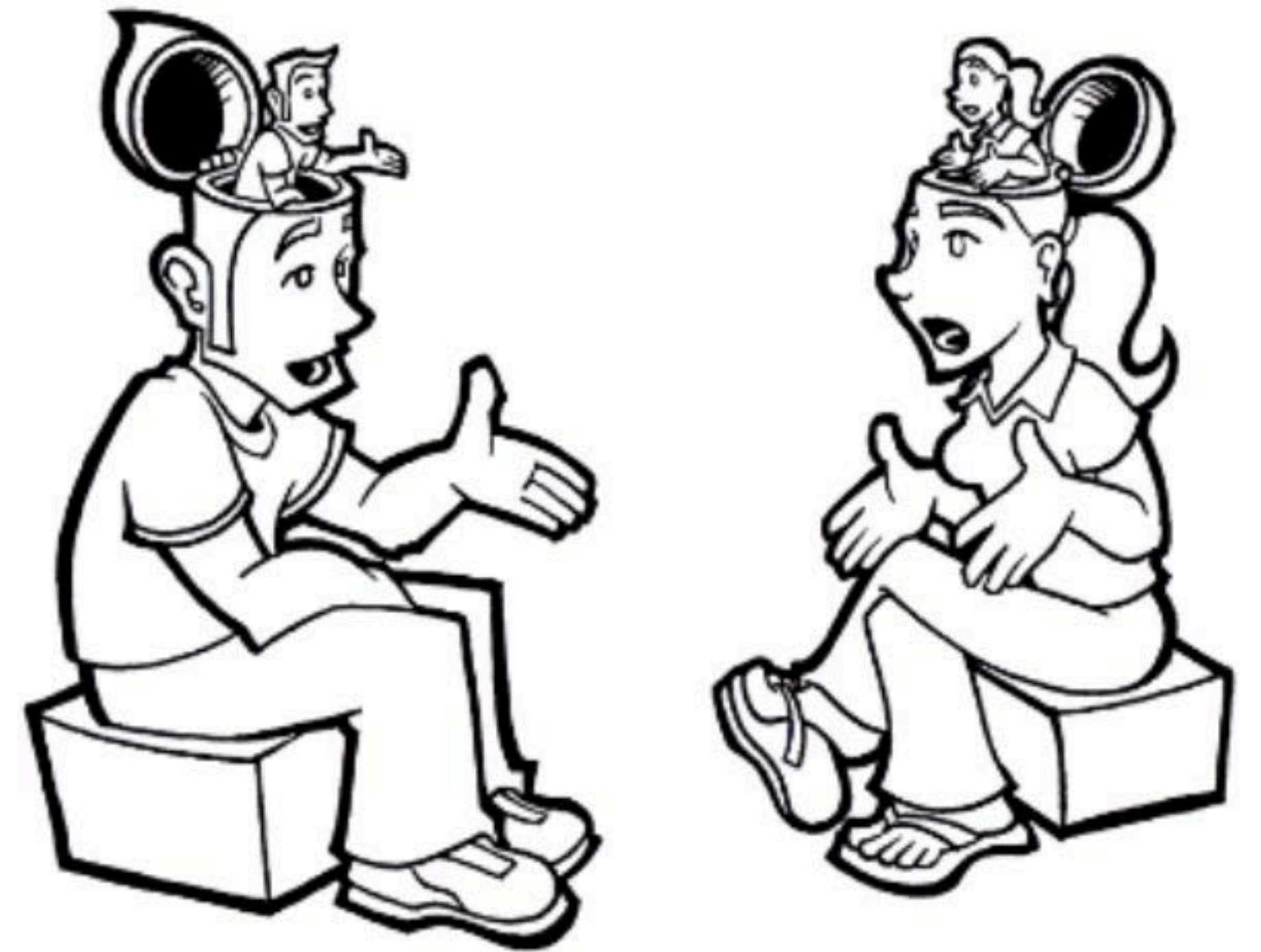
---

- 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

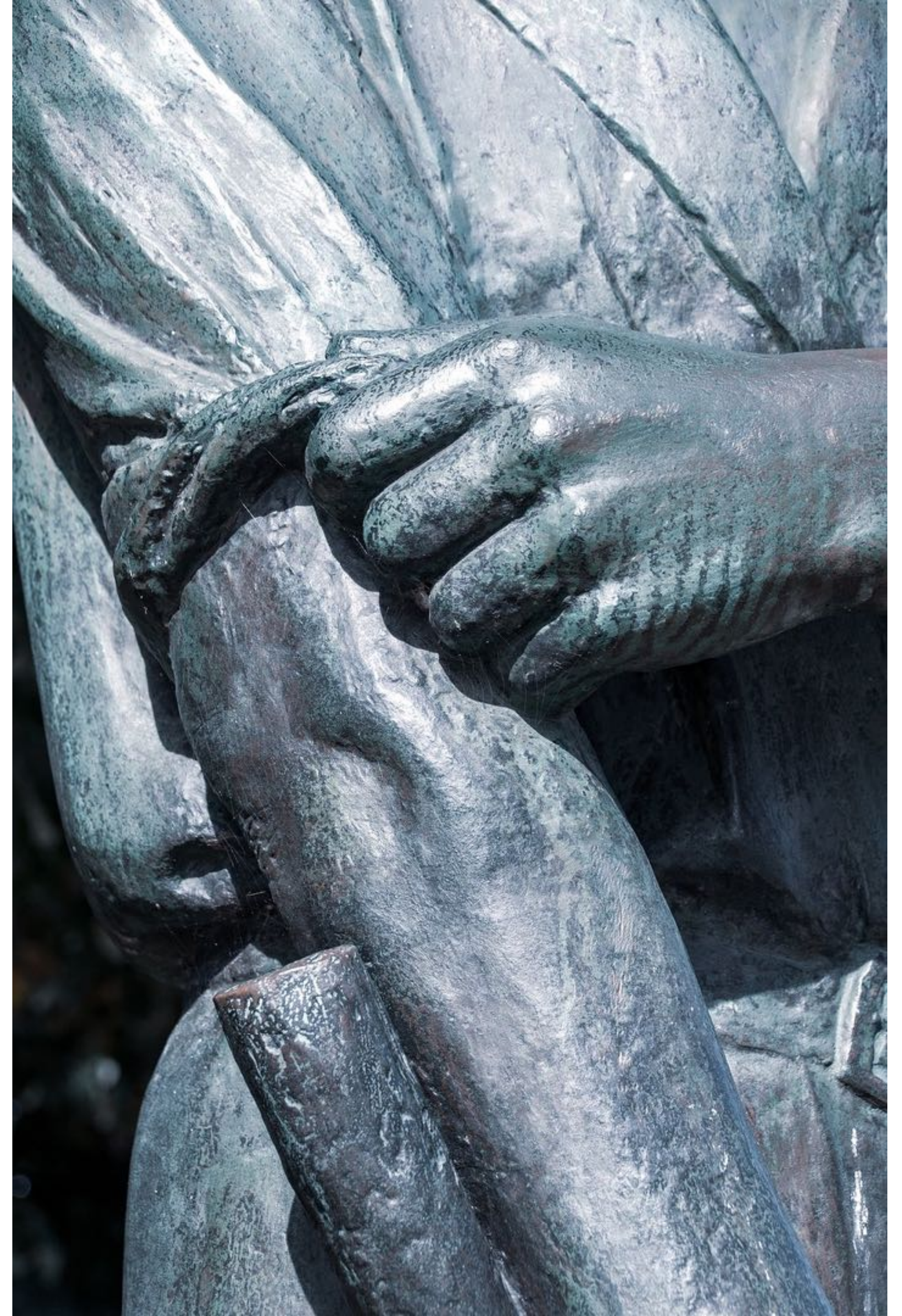
---

- 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.

Overbevarende      Anerkendende  
 Tryghed      Omsorgsfuld      Patidelig  
 Ordentlig      Respektfuld  
 Accept      Ansvarfuldt      Bevidst      Grænsesættende

Dyb vurdning

Tage stol tilbage

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

Sige "Jeg er lykkelig"

Sætte tid af til at være ked

"Hey, hvad er  
bet der sker  
lige der"

hæse af høs  
makker

Hente anden  
stol i kld.

"Du skal ha'  
en kramme"

Goet opmærksom på sproghed

Syge melde

Bakke og tal om positivt

Bemærke og stoppe tanker kvesn  
og undersøge "workability"

Ingen pt. efter kl. 14  
eller onsdag

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

Tænk et  
magisk lys

# Synlig adfærd

1.  
Isolerer mig når

Jeg kommer hjem / soloaktivitet

Bliver på kontor / stiller

Bliver væk fra pauser

Pyt - jeg udskylder forrest

Får ikke tjekket bil

Kortluntet - hjemme + praksismanager

Går over tid med pt. / hjemmearbejde

Onespørsmålshandlinger (tv/tlf./...)

Senere hjem

Saver for lidt

Usorteret (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 “empatiske svipsere” (begreb fra Brené Browns “Mod til at lede”) genkender du?
  - Forfærdelse (katastrofetanker)
  - Skuffelse og bebrejdelser (“hvor kunne jeg..”)
  - Skæld ud og hårdhed (“kæmpe idiot” og “tag dig sammen”)
  - Fornægtelse (“jeg er da ikke ked af det” eller “der er ingen grund til at være ked af det”)
  - Selvmedlidenhed (“hvorfor altid mig”)
- Vi samler op i plenum.

# ØVELSE

*Sig det højt*



TAL TIL DIG SELV  
MED DIN VÆRDI  
FOR ØJE

---





# DAGENS PROGRAM

---

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



# RUNDE

---







## 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, er det en god idé at vælge om.
- 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 vil jeg gøre dagligt, ugentligt, månedligt og årligt?



# EVALUERING AFRUNDING

---

