

Om energi att orka under belastande tider

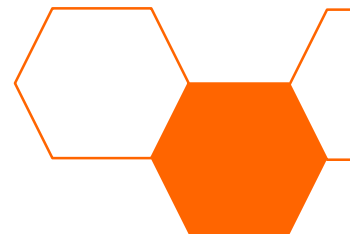
Åsa Lundin

Leg. Hälso- och sjukvårdskurator



Vårt nuläge kostar energi

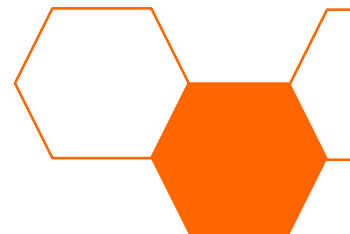
- Rädsla
- Känsla av otillräcklighet
- Bristande kunskap
- Nya arbetsuppgifter
- Ev. nya samarbetspartners
- Ingen kontroll
- Maktlöshet



Spara energi – på gruppnivå

- **Tillåtande klimat – men med regler**
 - få lov att dela sina tankar och känslor
 - olika förutsättningar
 - avsatt tid

 - se upp för vi och de



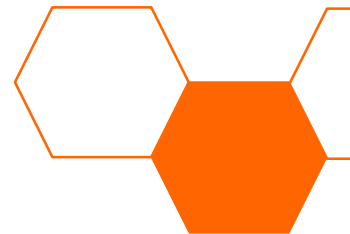
Spara energi - gruppnivå

- **Mål och avgränsningar**

- vad ska vi uppnå?
- mätbart
- vad är mitt ansvar i detta? (vi, inte du)

- utan avgränsning ständigt dåligt samvete
- vet inte när vi nått målet

- tänkt på lätt att dras "med" när själv skör



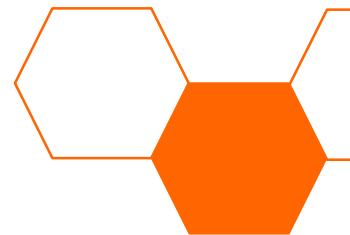
Spara energi - gruppnivå

- **Struktur och planer**
- **Fokus här och nu**
- **Fira segrar**



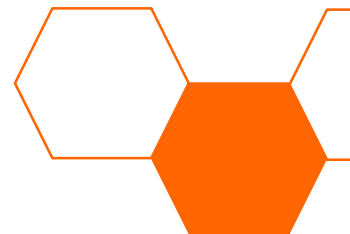
Spara energi - individnivå

- **Sänk ambitionsnivån**
 - på jobbet
 - privat



Spara energi - individnivå

- **Lär känna dig själv**
 - adrenalin-junky?
 - lättsmickrad?
 - känn efter – orkar jag detta?



Spara energi - individnivå

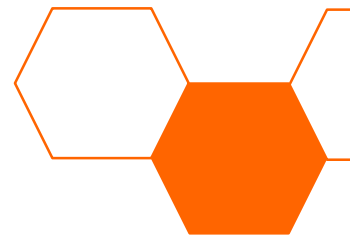
- **Vad tankar du av?**

- är du säker?



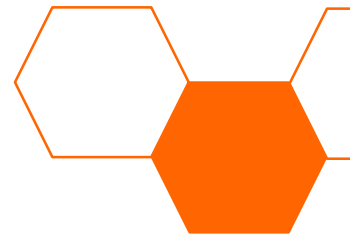
- **Vänd på resonemanget**

- är allting negativt?



Spara energi - individnivå

- vila (ni går på -)
- ut i solen och naturen
- träna eller rör iallafall på dig
- lämna jobbet på jobbet – byt fokus
- rensa hjärnan (mindfulness)



När det är som mörkast – tänk på

- **Tankar är bara tankar – inte fakta**
 - betrakta dina tankar utifrån, som en nyfiken åskådare, men försök att inte agera på dem

