



Hur har du det på
jobbet?

Om självkänsla,
integritet, och
stresshantering

UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- ❑ Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- ❑ För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- ❑ **Understimulering** och uttråkning.
- ❑ **Belöningen uteblir**
 - ❑ Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - ❑ För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - ❑ Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- ❑ **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- ❑ Negligering och **kränkningar**.
- ❑ Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- ❑ **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- ❑ Man **ser ingen mening** med det man gör.
- ❑ **Kompromisser** och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

Ett underutnyttjat sätt att få det bättre på jobbet:

Beskriva för min chef vilket
ledarskap jag behöver!

Arbetets pris

För mycket arbete



Tidsbrist



Skär bort **vännerna**, sedan **föräldrarna**, därefter **barnen** och till sist **den man lever med**

Varför frågar ingen:



"Vad kostar det att
jobba åt dig?"

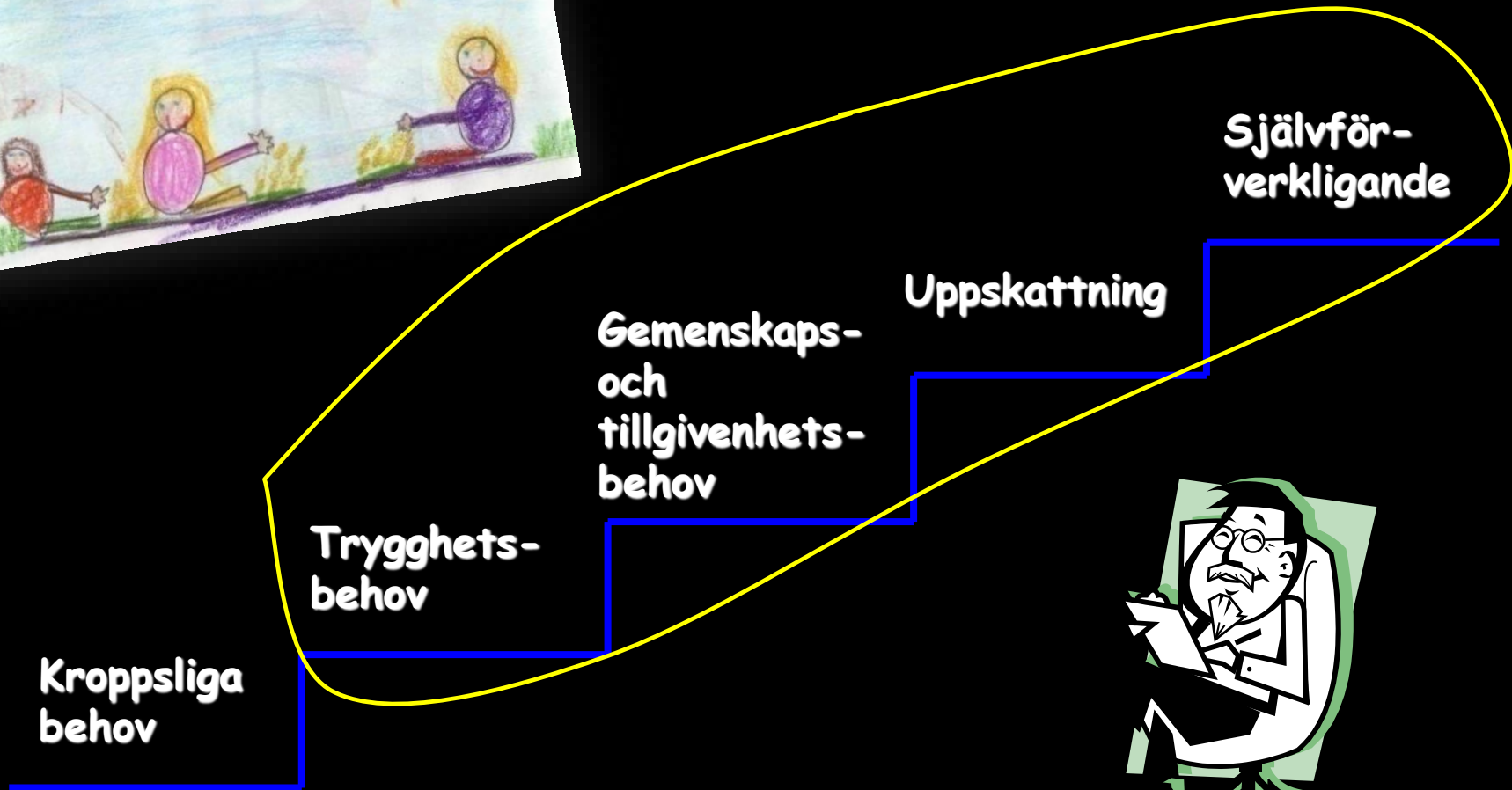
"Vad kostar det att jobba åt dig?"

- Relationer och närhet?
 - Vänner, föräldrar, barn, fru?
 - Intressen, hobbies?
- Självkänsla, stolthet, integritet?
- Personlig utveckling?
- Ohälsa, stressrelaterade sjukdomar?

Eller får jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

Maslows "behovstrappa" - får SKAFFAR du dig detta även på jobbet?



Faktorer som gör stress farlig



- ❑ Om den ej kan förutses
- ❑ Okontrollerbar
- ❑ Ingen möjlighet till utlopp för stressen
- ❑ Kronisk, d v s ingen återhämtning
- ❑ Dåligt socialt stöd

Kan det drabba DIG?

- Högutbildade, överbelastad hjärna.
- Lojala, engagerade och hårt arbetande
 - höga krav på sig själv
 - perfektionism
 - stort kontrollbehov
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat!

Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som **under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler** innan de brutit samman."



Individen själv saknar vanligen
sjukdomsinsikt och stupar på sin
post!

Det egna ansvaret

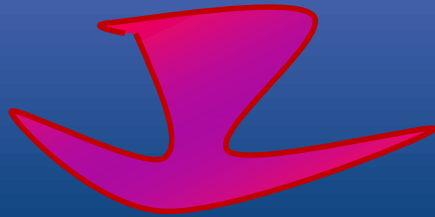
Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre -
du måste istället ÄNDRA på något!



Håller du med?

"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar istället framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."



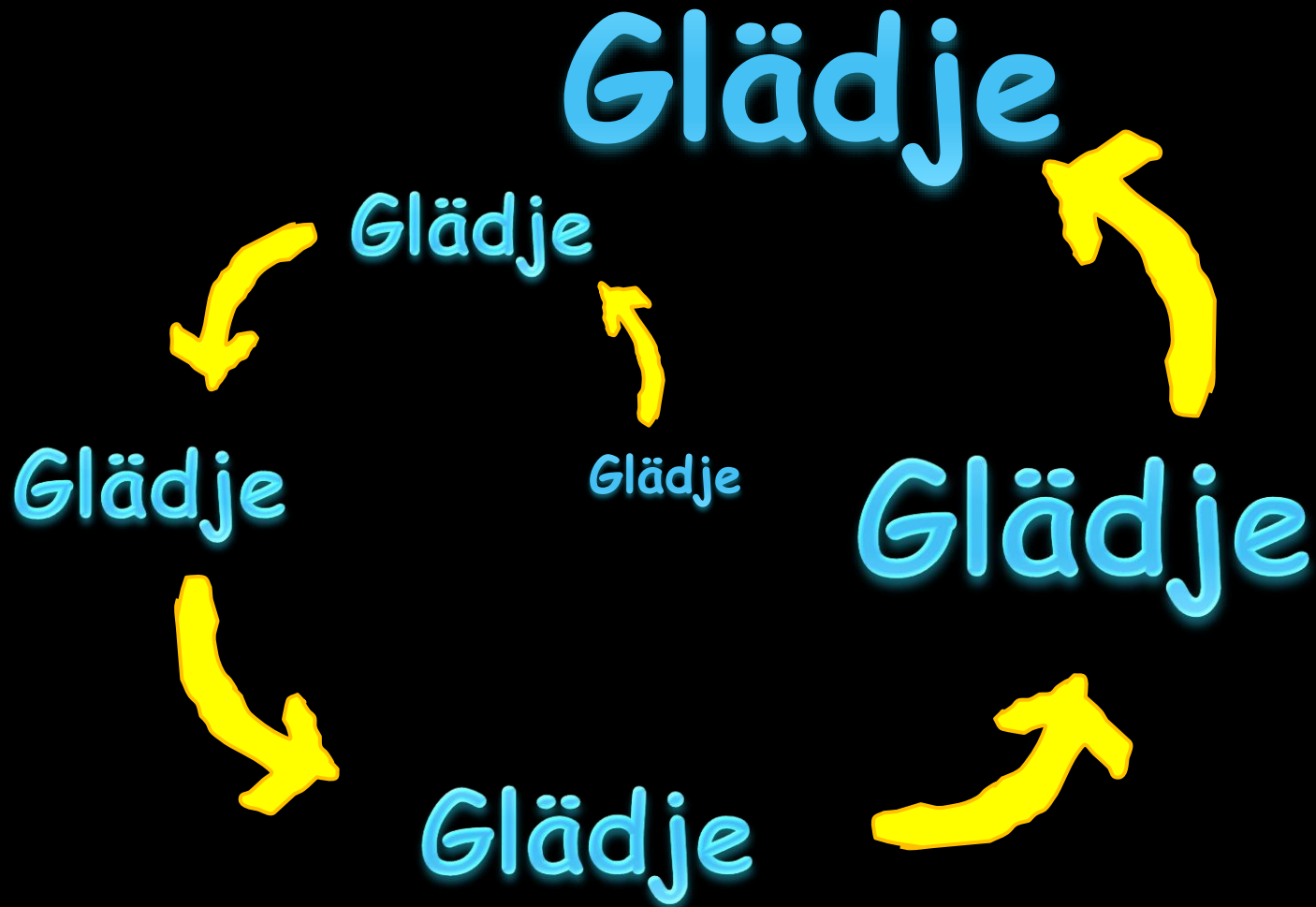
"Happiness is the only lasting cure for stress."



Skulle jag vilja ha mig själv
till arbetskamrat?

Varför/varför inte?





Känslor smittar!

En lycklig medarbetare kan
entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskånk kan å andra sidan
totalförstöra den.

En god arbetsplats förebygger utbrändhet

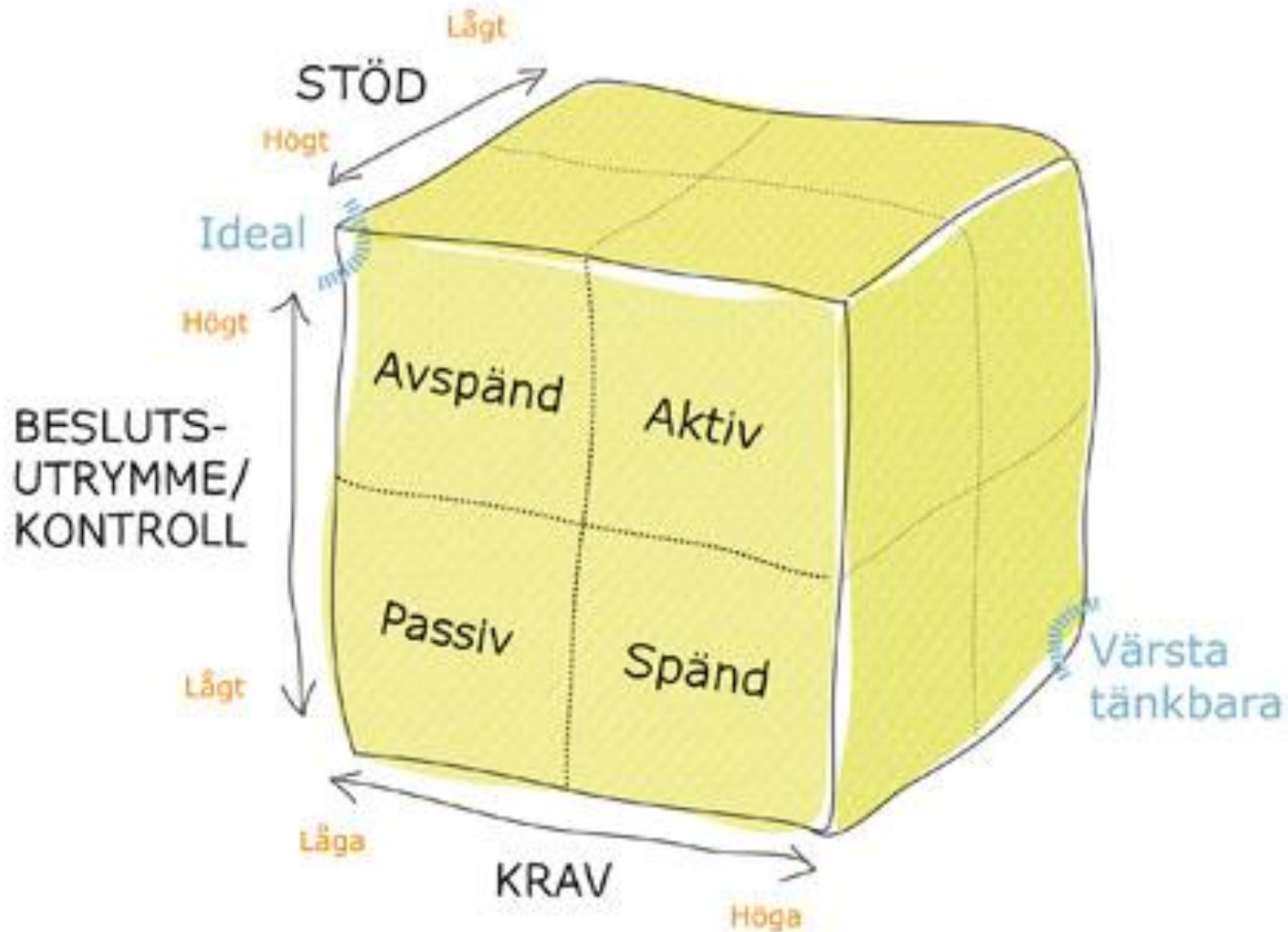
1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

Stress och mindfulness

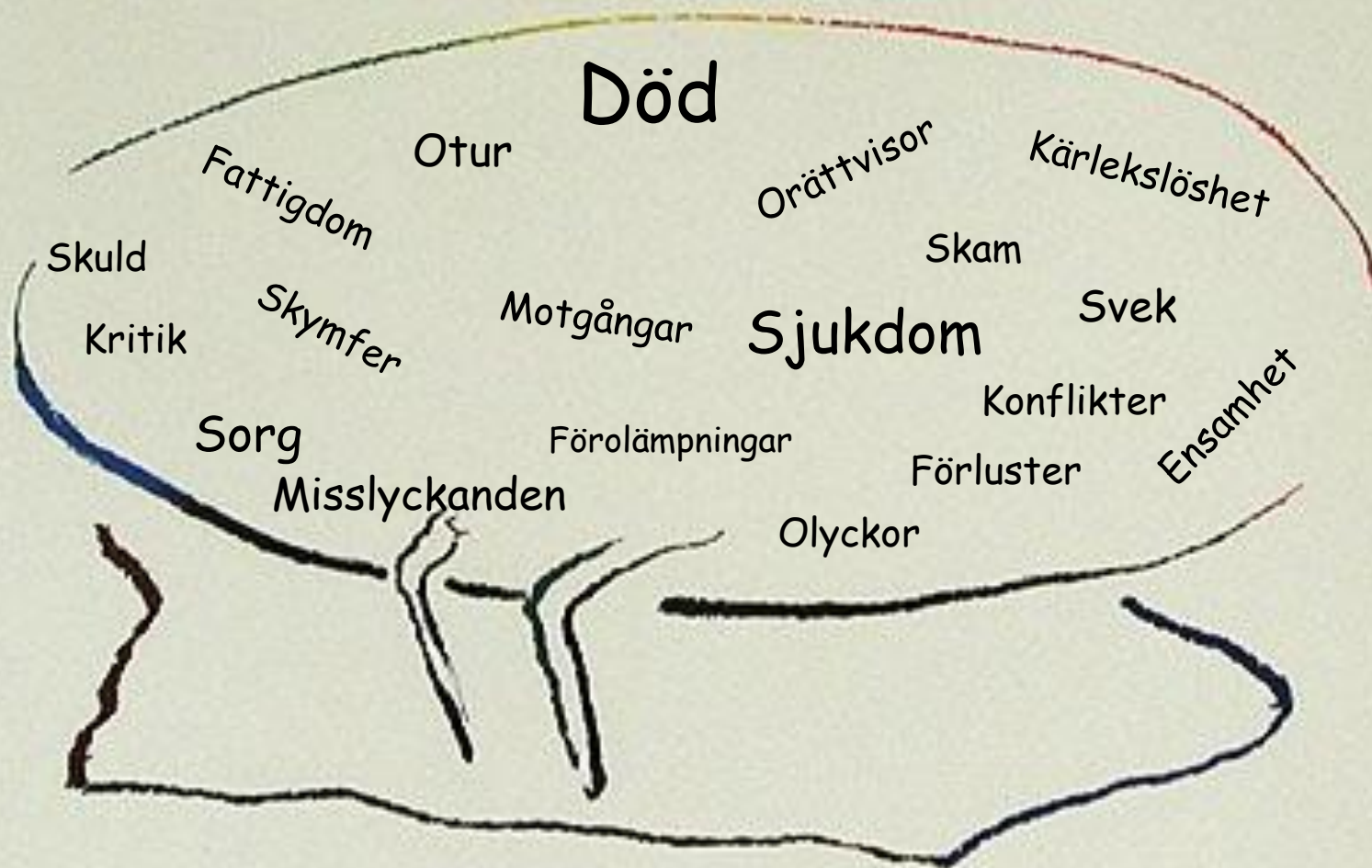
- Det finns bra och dålig stress. God stress håller oss i livet, dålig stress kan ta livet av oss.
- **Onyttig stress: en känsla av att ha bristande kontroll över en situation.**
- Stanna och fundera: vad önskar du dig mest av allt? Peace of mind?





När hade du senast koll på livet?

Vad är detta?



När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst

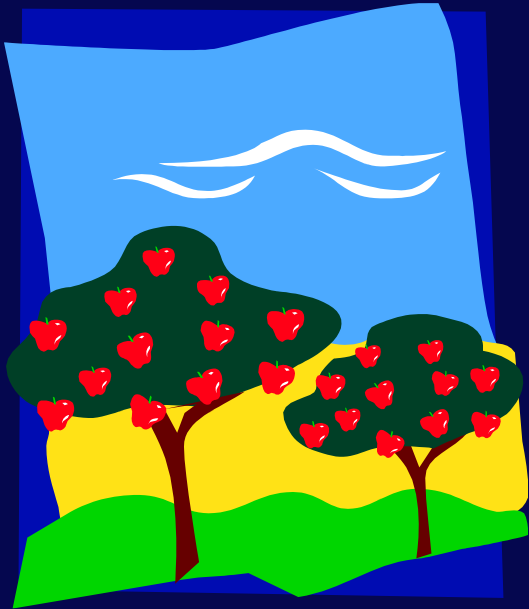
Ansvar och kontroll är inte samma sak

EN BRA MÄNNISKA STYR SJÄLV
SITT ÖDE?

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD!

ÄPPLENA KOMMER NÄR DE KOMMER

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)





VI KAN TA ANSVAR FÖR PROCESSEN -
MEN RESULTATET RÅDER VI INTE ÖVER!

Kontroll över livet är jättebra för
välbefinnandet

men...

att TRO att man har kontroll över det man
inte råder över är inte lika bra.

Men det *finns* något du kan kontrollera!

Du KAN ha en sorts kontroll ändå

- genom att välja, fatta beslut och styra dina handlingar och ditt liv!

Det är bara *resultatet* du inte råder över.

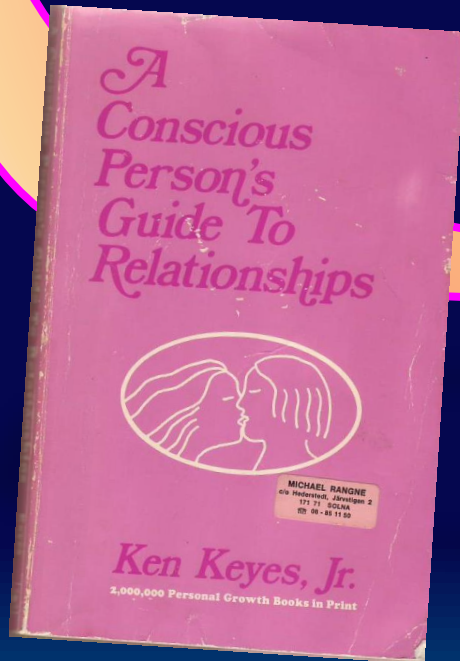
Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Reinhold Niebuhr

Ask for what you want -
but don't demand it!

Ken Keyes



Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag **FÖRHÅLLER MIG** till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

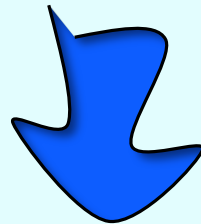
Vad **VILL JAG GÖRA MED MITT LIV**, trots mitt lidande och mina problem?

ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerandet försvinner obehaget.
- Det *händer saker* hela tiden, förr eller senare. Jag är inte koreografen i mitt liv, utan saker händer.
- *Förväntan* på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.
- De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.
- *Hur förhåller jag mig till det som händer mig i livet* är den viktigaste frågan.
- "Defusion" - tro inte på allt du tror!
- Hjälp den andre - och dig själv - hitta sina värdegrunder.
- *Genomskåda livsfällorna* och inse att shopping, utseendefokusering och jakt på lycka inte gör dig lyckligare.

Stress - med risk för "utbrändhet"...

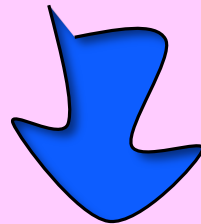
...är bland annat ett resultat av **icke uppfyllda förväntningar**



Skapa rimliga förväntningar på vad arbetet innebär, och specifikt inom dessa sex områden

Stress - med risk för "utbrändhet..."

...en annan riskfaktor är att man **uppfattar sig
sämre ställd** / belönad än andra medarbetare



Centralt att skapa en känsla hos de anställda
av att **arbetsplatsen är rättvis** i alla
avseende

Kvinnor som inte är utbrända trots hög stress

- **Balans i livet** - mellan jobb, hushållsarbete, sociala relationer, fritidsaktiviteter, sömn.
- **Vågar säga nej** om de känner dig jäktade eller trötta.
- **Reserverar tid för lustfyllda aktiviteter**, saker som ger energi.
- **Prioriterar ömsesidiga relationer**, avvecklar de som tar mer energi än de ger.
- **Gör meningsfulla saker.**
- **Vardagen upplevs meningsfull** på *alla* områden.
- **Tillvaron upplevs hanterbar**, läget under kontroll (bl a tack vare realistisk tidsuppfattning).

Carita Håkansson: Engagement in in occupations among women of working age. Indicators of health and stress, 2006

Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

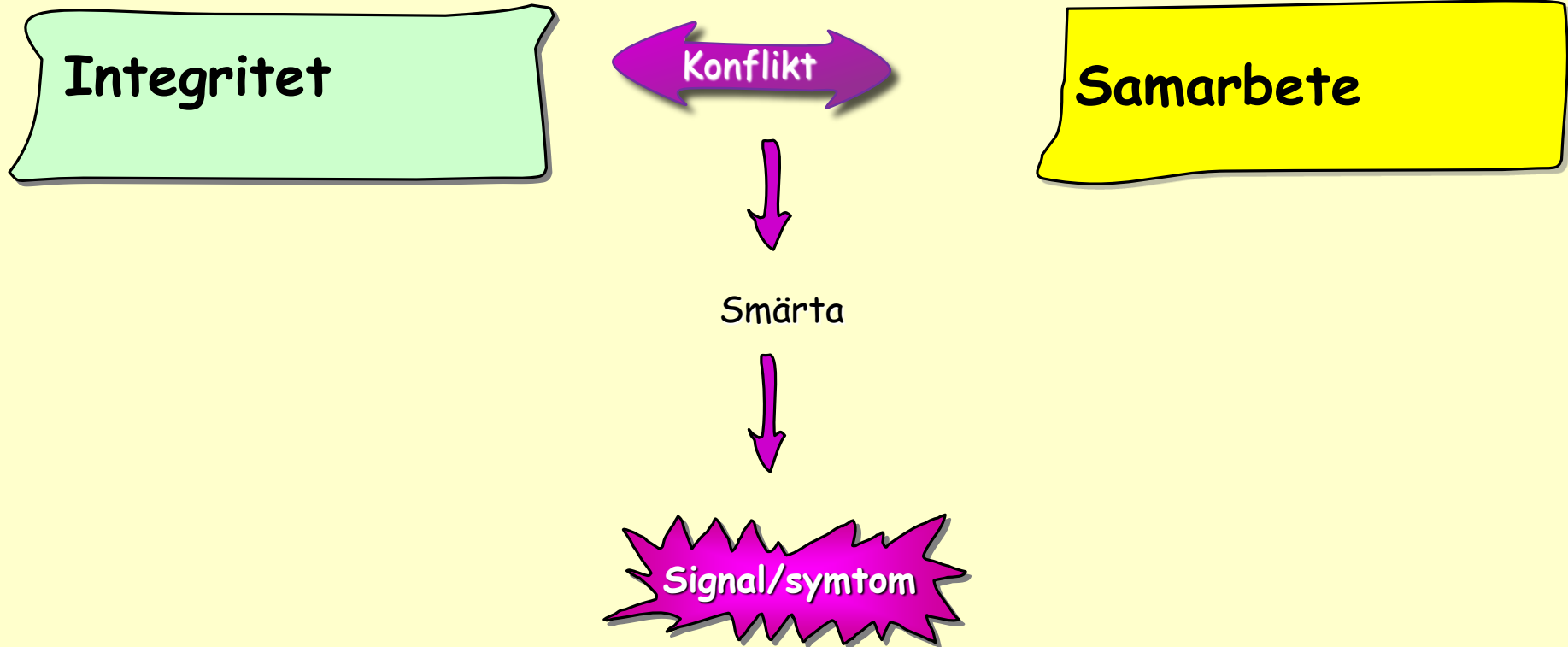
Känsla Av SAMmanhang:


- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, Hälsans mysterium)

Släpa sten eller bygga katedral?

Välj en organisation som stödjer
medarbetarnas möjligheter att hitta en bra
balans mellan egna och organisationens behov





Vad kan jag själv
göra för att
motverka skadlig
stress?

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress - några vanliga förslag

Djupanding

Yogaövningar

Massage

Skäm bort dig med...

Sluta röka (!)

O s v

Så vad kan du själv göra för att motverka
skadlig stress?

Fråga först varför du gör
så mot dig själv!

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att

"prestation = kärlek"

Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet



Diagnostiskt test - hur duktig är du?

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

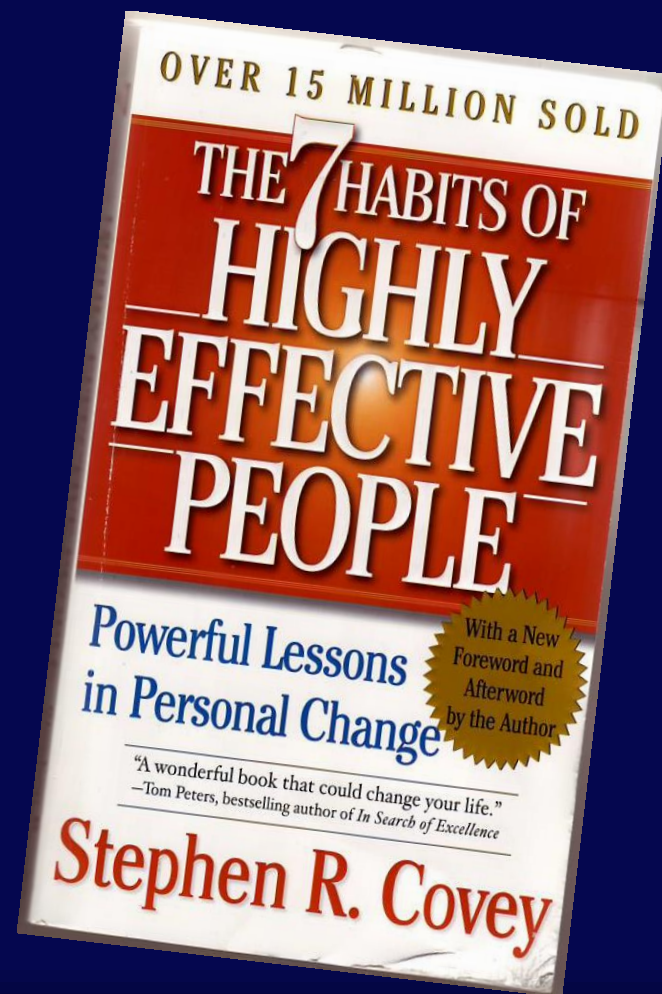


Lev med integritet!

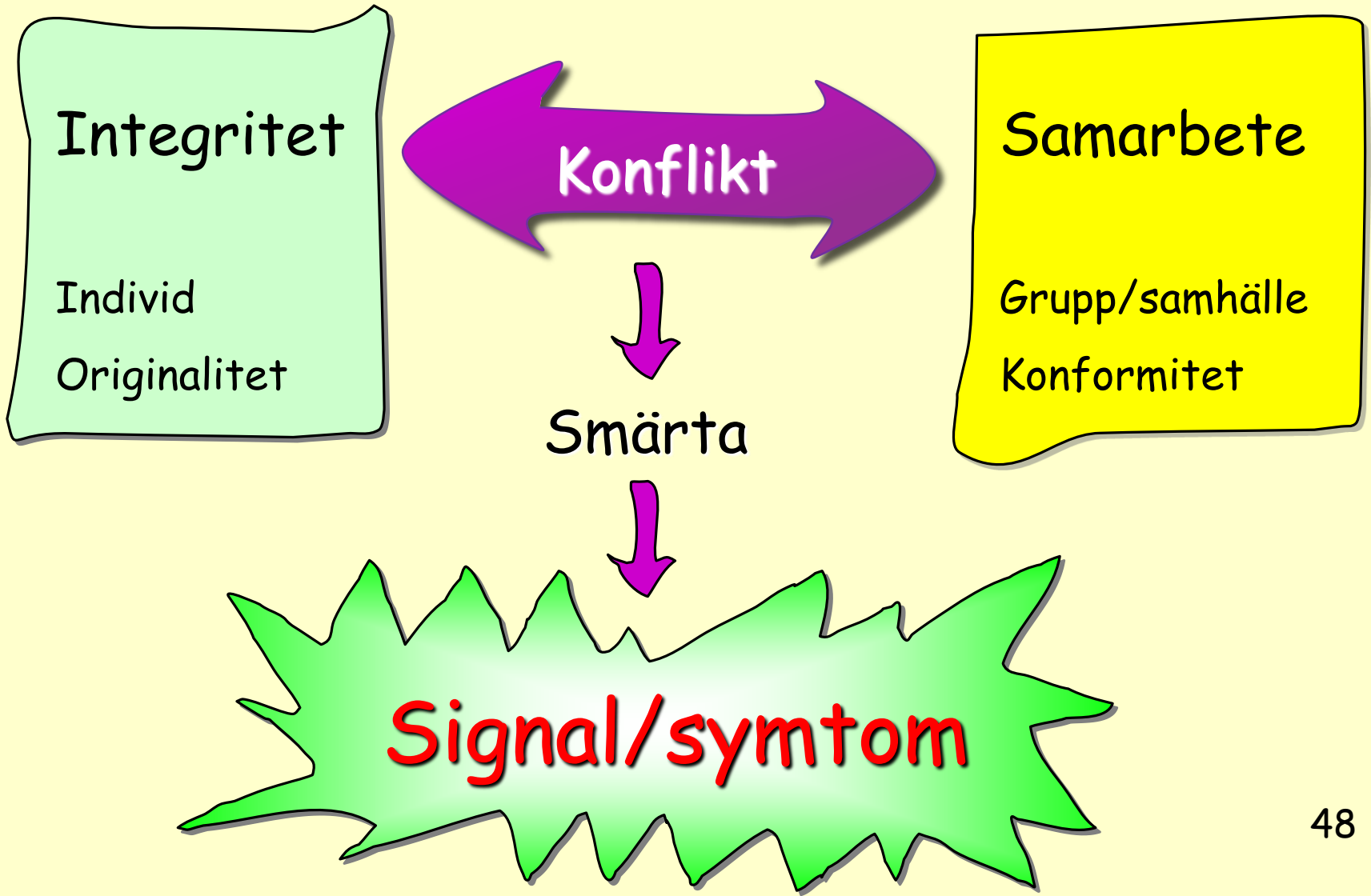
Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan
dina högsta
värden och ditt
sätt att leva.

Glädje, lycka och
självkänsla följer
av kongruensen.



Integritet och samarbete



Personligt ansvar

Socialt ansvar



Integritet

Samarbete



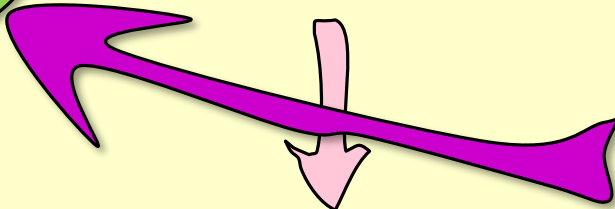
Självkärlek
självrespekt



Smärta



Höra till



Vara viktig
för andra



Signal/symtom

Självkännedom

Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önskningar för att anpassa sig till systemet.
- Väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj.
- Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer.
- "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper".

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att
ha det bra!

Vad kan du själv göra för att motverka
skadlig stress?

Odla din självkänsla.
Värna din integritet.
Välj själv ditt liv.

Samt...

För att veta var våra gränser går
måste vi känna efter, och lyssna på
våra inre signaler - även de svaga.

"Mindfulness"

(medveten närvaro, sinneshärvaro, intentional awareness)

"Mindfulness is the awareness that emerges from paying attention...

- on purpose
- in the present moment
- non-judgementally

to things as they are"

Jon Kabat-Zinn

Kort sagt...

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser.

Övning:

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina
behov är legitima och viktiga.

Många saknar av olika skäl förmåga
att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på
rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."

Jag vill inte..."

"Jag hinner inte..."

"Jag tycker inte om..."

"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

Tar du hand om din kropp som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?

Mat?
Dryck?
Sömn?
Vila?
Fritid?
Nöjen?
Motion?
Stress?

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.

Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

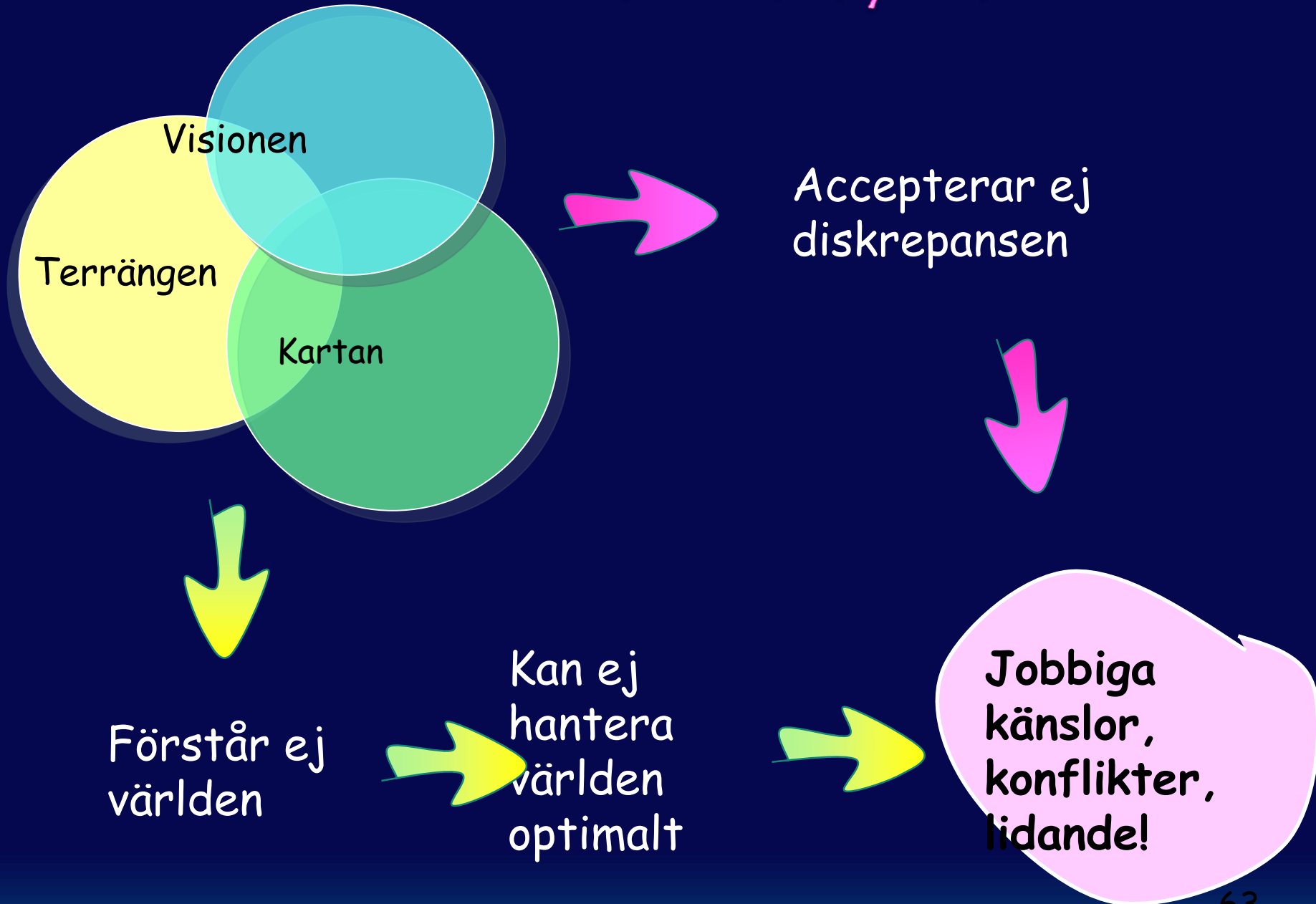
Fuska med omdöme

Du kan slarva och missköta dig litet
grand då och då, men försök inte
göra dygd av nödvändigheten eller
livsstil av undantaget!

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med!

Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

Reflektera och analysera



Arbeta på att nyansera dina kartor och rimlifiera dina krav och förväntningar!

Glappet =
STRESS!

Världen som
vi tror att
den är

Den andres
bild
av världen

Världen som
vi vill att
den ska se
ut

Världen som
den andre vill
att den ska
se ut

Ifrågasätt dina automatiska tolkningar




Attackera rätt problem!

Mår inte bra/
har problem



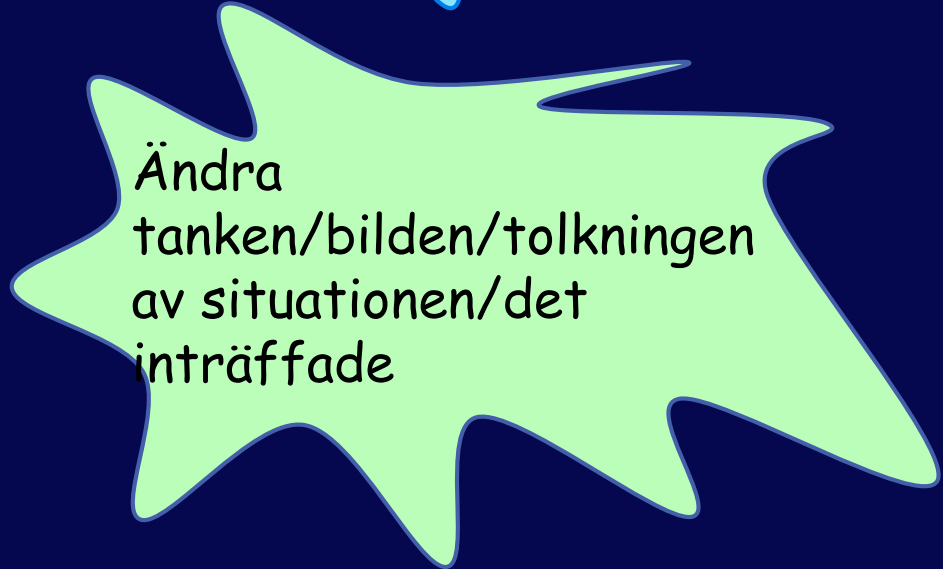
Ändra vår önskan/
vision/förväntan



Ändra
situationen/världen

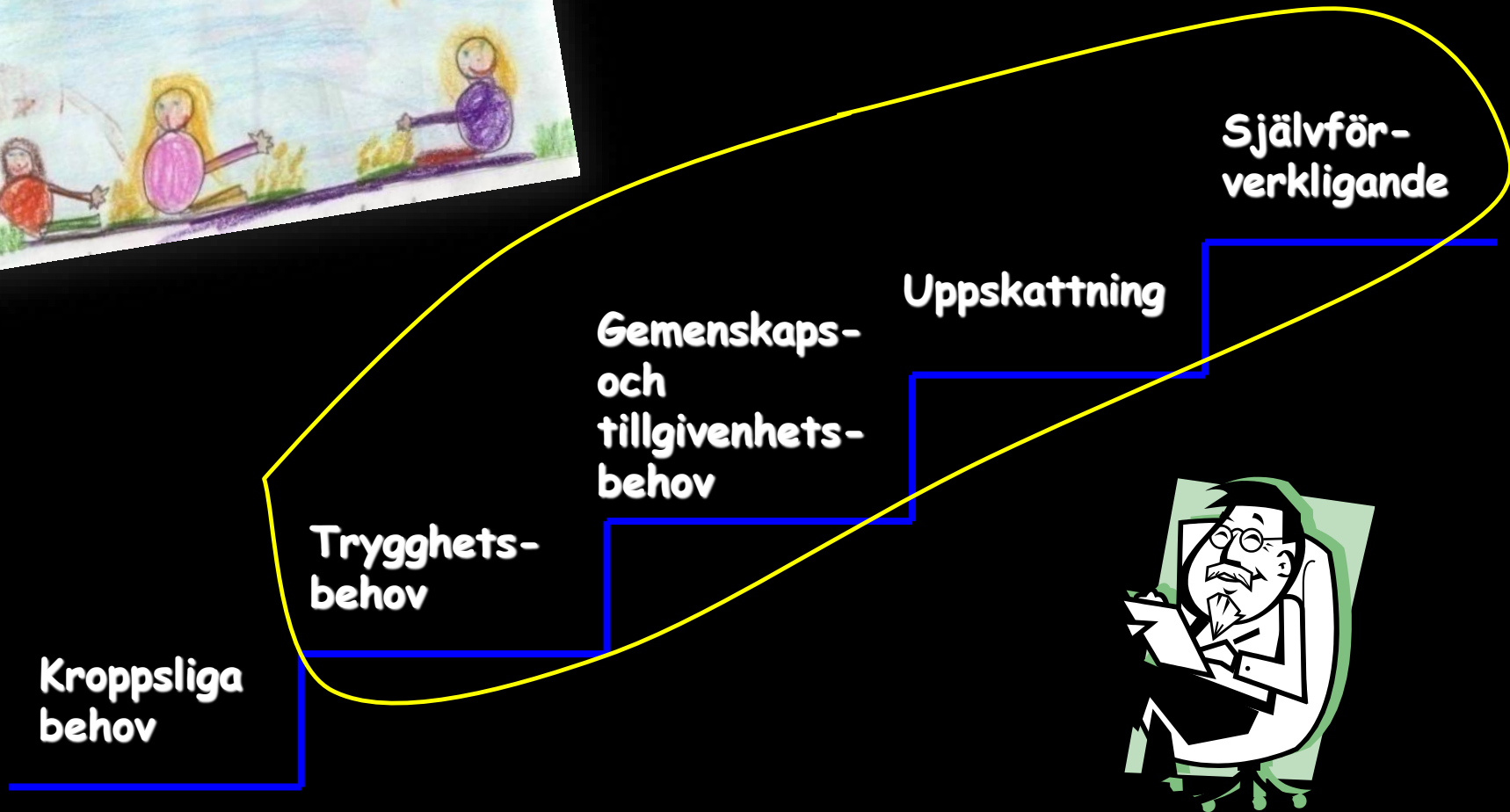


Ändra
tanken/bilden/tolkningen
av situationen/det
inträffade





Se till att tillgodose dina djupaste behov både privat och på jobbet!



Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrome".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Gör en "Sluta göra-lista".
- Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
- Vi kan mer än vi tror - om vi försöker!
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Själv välja våra värderingar och leva efter dem.
- Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.

Åtgärda vår svaga självkänsla och inte symptomen på den!

Om du tänker glömma bort allt annat från denna dag så tag med dig följande

Bry dig om dig själv och hur du mår.

Lyssna på dina inre signaler.

Se till att umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.

Lägg inte alla ägg i samma korg.

Slarva inte med sömnen.

Rör på dig.

Tag pauser och låt hjärnan vila ibland.

Slappna av och ha litet kul!