

Vår organisation sätter _____ först.

Diskutera Förklara hur du tänker.

Några förslag:

- Kunderna
- Aktieägarna
- Chefen
- Ledningsgruppen
- Facket




3

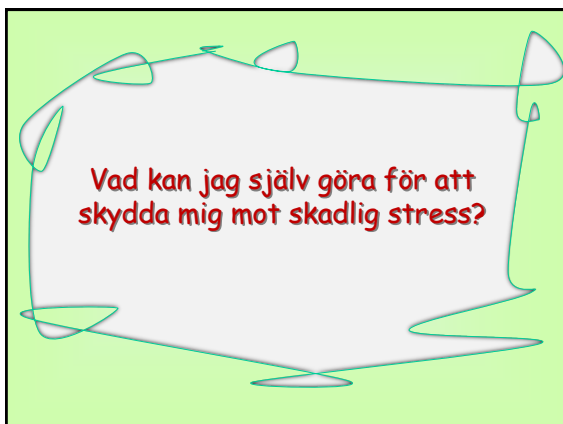
Vad alla behöver behärska

Ha så goda kunskaper om hur jag känner igen och hanterar stress att jag inte kommer att gå under på en dålig arbetsplats.

Jag kommer istället snabbt att inse läget, ändra kurs och/eller begära förändring och vid utebliven effekt dra - innan stressen hinner skada mig.



4



Råd eller goda råd?

- Jobba mindre!
- Unna dig!
- Släpp kontrollen!
- Var inte så självisk!
- Lev för andra!
- Lev balanserat!
- Ta det som det kommer!
- Satsa på familjen!
- Lita på andra!
- Sov, så att du inte blir utbränd!
- Slappna av!
- Värna dina gränser!

- Ge allt!
- Ligg ill!
- Ta kontrollen!
- Satsa på dig själv!
- Du måste älska dig själv!
- Hitta något att brinna för!
- Planera och fokusera!
- Satsa på karriären!
- Lita till dig själv!
- Morgonstund har guld i mun!
- Det gäller att aldrig slappna av!
- Var flexibel!

6

I sammanfattning

Ta det soft!

Ge järnet!

Vår kultur dräller av "råd" från människor som själva haft glädje av just detta förhållningssätt, men vilket råd passar just dig?

Att följa ett dåligt råd kan förstöra ditt liv!

7

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

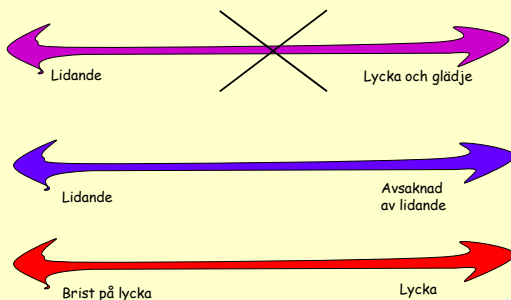
Vad behöver jag själv för att ha något att ge andra?



När riskerar jag att inte ge andra vad de behöver?



Att avlägsna olycka skapar inte lycka

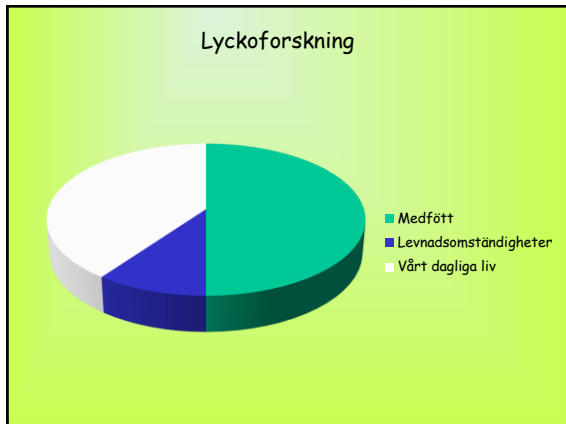


Hur mäter forskare lycka (happiness)?

Gällande senaste veckan:

1. I felt hopeful about the future.
2. I was happy.
3. I enjoyed life.
4. I felt I was just as good as other people.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.



"Vetenskap och beprövad erfarenhet" - vad påverkar vår lyckonivå?

Faktor	Påverkan	Kommentar
Goda gener	+++	50% av lyckan enligt studier
Goda sociala relationer, gott socialt stöd	+++	
Altruistisk livsstil	0/+**/+++	Reciprunkt, "tit-for-tat"
Gott äktenskap	**	Särskilt män
Hög utbildning	+	
Arbete man trivs med	+/**	
Status i samhället, andras aktning	**	"Statussyndromet"
God ekonomi	0/+**/+++	Effekten avtar med ökande inkomster
Leva i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle	+/**	Tveksamt beträffande individualistiskt och sekulärt
Psykisk sjukdom	-/-/--	
Kroppslig sjukdom	0/-/--	Progressiv försämring och smärta påverkar negativt
Fysiskt aktiv, tränar regelbundet	+	
Introspektion, fundera över sin lycka	-	Direkt negativ effekt
Meditation, medveten närvaro	+/**	Inte samma sak som altande
Mening, hög KASAM	**/+++	
God förmåga att förvränga intryck och minnen, se det från den ljusa sidan	+/**	
Personlighet - känslomässigt stabil, optimistiskt lagd, extrovert, social, upplevelse av kontroll över tillvaron	+/**	Män vad är hona respektive ägg?
Kvot mellan upplevt liv och förväntningar på livet	+++	"The key to happiness? Low expectations!"

Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odla goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv. Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.**

Michael Ranganje 2018-01-28 15

Recept för mer lycka, ökad effektivitet och bättre självkänsla i ditt liv:

1. "Face the brutal facts" - se verkligheten som den är
2. Du kan välja - gör det
3. Ditt viktigaste val: Lev med integritet = låt dina djupaste värderingar styra ditt liv

16

Stresshantering, kort version

1. Oroa dig inte över småsaker
2. Allt är småsaker

Anthony Robbins

Håller ni med? Om inte - vad är det som är fel?

Robbins har fel - allt är inte småsaker. Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång.

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles

Vem som helst kan oro sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Sa inte Aristoteles!

18

Existentialistiskt credo

1. Inse att du kan välja
2. Välj



**VÄLJ
SJÄLV...**



**...annars
väljer någon
ANNAN åt
dig!**

Välja bort och välja till

Stresshantering = livshantering = att välja



Vad man gör
och vad man
utsätter sig
för

Hur man
tar det

21

Du har själv valt att hamna här

- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

22

Övertro på metoder och tekniker

Skaffa dig inte någon "metod"

Skaffa dig en livsfilosofi

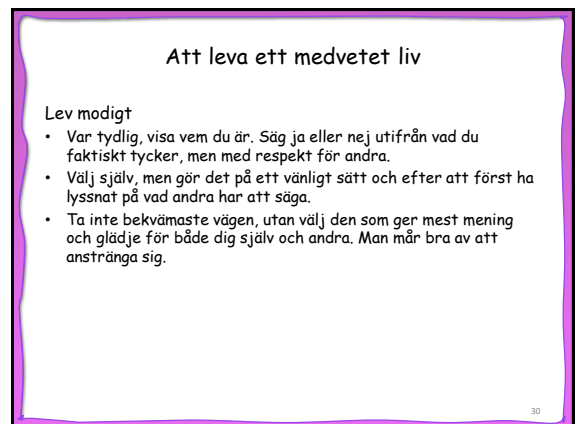
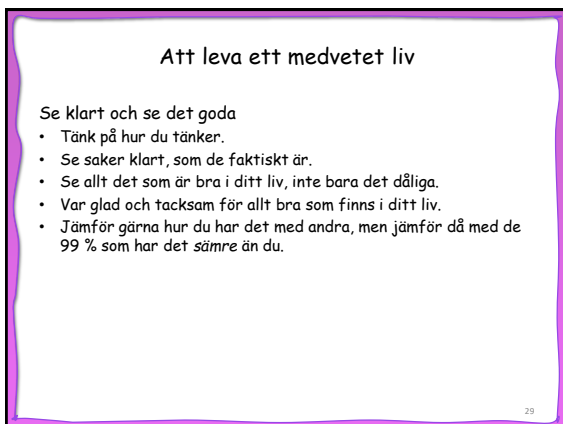
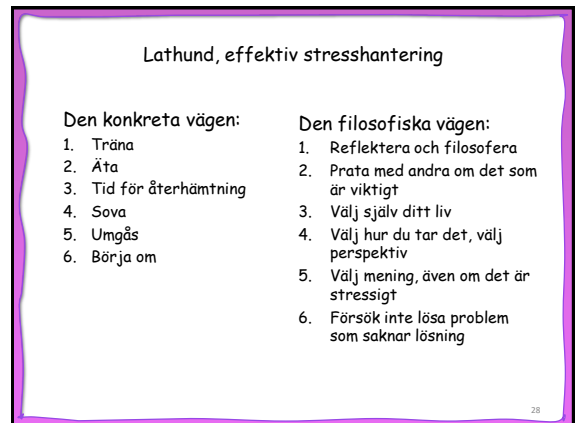
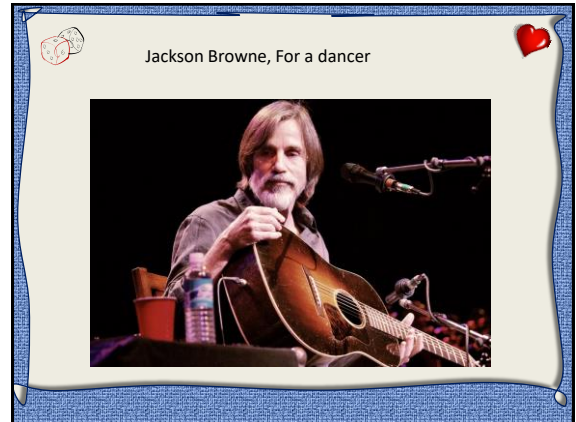
23

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

24



Att leva ett medvetet liv

Välj vem du vill vara med andra

- Hur och vem du är gör skillnad för andra, så ta ansvar för dig själv och hur du påverkar andra.
- Ge för att få, var den som börjar.
- Försök förstå vad andra behöver och hur du kan hjälpa dem med det.
- Tänk att det ska bli bra för alla.
- Du kan välja att leva som en klart lysande fyr för andra människor.
- Andras uppskattning och förtroende är något man förtjänar, det är en konsekvens av hur jag väljer att vara.

31

Att leva ett medvetet liv

Var närvarande och upplev ditt liv

- Gör bara en sak i taget, och var helt närvarande i det du gör.
- Sträva efter att uppfatta allt mer av vad som händer både inom dig själv och hos andra

Ta hand om dig

- Var måttlig. Du kan unna dig nästan allt roligt och gott litet då och då, men ingenting i övermått.

32

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

33

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

Sluta med snarast:

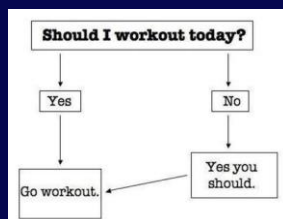
Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

Tar du hand om dig som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?

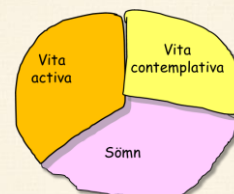
Fundera

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



35

En genväg till goda beslut och effektivt
effektuerande



SÖMNI!

37

Vår främsta stresskälla är samtidigt vår största möjlighet:


Andra människor!

Om du ska göra en enda sak?

Maxa ditt sociala stöd!



Prata med dina vänner, på riktigt.
Be om hjälp med allt svårt och viktigt.
Starta en "livskvalitetsgrupp".
Skaffa dig en mentor.



- Lyckliga människor är **sammanbundna** med varandra i nätverket.
- Ju **fler lyckliga människor** man har runt sig, ju större chans att man själv är lycklig.
- Ju **mer centralt** i sitt nätverk man befinner sig, desto större chans att man är lycklig.
- Ju mer **sammanbundna** och lyckliga ens vänner och familj är, desto lyckligare blir man själv.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.

Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

Varje möte är ett tillfälle att uppleva glädje och mening?

Jag har något att lära av varje människa jag möter?

41

Hur känns det för den andre...

...om han känner att han tillför mig något värdefullt, att jag blir glad av att vara med honom?

42

Lycka

Bry sig om andra

43

Det emotionella bankkontot = det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet



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

~~Djupandning
Yogaövningar
Massage
Skäm bort dig med...
Sluta röka (!)~~

Ät mera gröt!

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"

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

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

Jag är viktig och värd att ha det bra!

Ta itu med din stressrelaterade ohälsa?



51

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008 52

Skydda dig själv

- Få ut något för egen del, låt dig berikas.
- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du ger något, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten (båda parter).
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet.**
- **Ha ett liv.**

53

Avgörande är...

Kontroll över livet
Deltagande
Kompetens

Var tillbringar jag mitt liv?



55

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

1. Från offer till styrman.
2. En dos hälsosam "psykologisk anarki".

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Tänkandet

- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- **Kunskap och intresse** för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- **Från offer till styrman**
 - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
 - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
 - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.

58

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Praktiken

- **Balans i livet.**
- **Pausa mellan varven.**
- **Odling flera intressen** - ha inte alla ägg i samma korg.
- **Social gemenskap** - odla dina relationer.
- **Prioritera livets glädjeämnen**, sådant som får dig att skratta.
- **Fysisk aktivitet.**
- **Kroppskontakt och sex.**
- Träna "aktiv avspänning".

59

Saker som alla "vet" men lätt glömmet

Lyssna på dina inre signaler.
 Bry dig om dig själv och hur du mår.
 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.
 Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.
 Slappna av och ha litet kull!

60

När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... **Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.**

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

Tänk om vi tog ett steg åt sidan och kände efter ordentligt vad som ger livet mening - och sedan bestämde oss för att ta *the konsekvenser*?... Det räcker långt att vi tar våra egna drömmar på allvar; att vi väljer tid, hälsa, upplevelser, gemenskap och nöjen framför fler mikrovågsugnar.

Ona Fyr, Ingebrigt Steen Jensen

62

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

?

64

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, Köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "röd" att riskera ett avvisande?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

65

Att strunta i andra är inte att "prioritera"

Se till att alla ärenden blir omhändertagna.
Du kanske inte finner ärendet viktigt, men du kan vara övertygad om att den som kommer med ärendet tycker det.

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADESVÄRDE

Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsefull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.

67

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADESVÄRDE

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde.
- De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- **Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsefull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.**
- Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror. Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte.

68

Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmer bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

Näringslivstoppen - den nya underklassen?

- Inte lärt sig känna efter.
- Inte lärt sig göra medvetna val.
- Ger upp sina egna önsknings 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 Frtjådin-Hellqvist, Realtid.se 2/10 2006, enligt SvD

Michael Rangne

2018-01-28

70

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.

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

71

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..."

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 syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förnämsamhet.
- Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
- Själv välja våra värderingar och leva efter dem.
- Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
- Göra 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.
- Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.

1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

Vill du förändra något i ditt liv?



Det är
BESLUTEN
som förändrar
världen!

76

Om du envisas med att göra mycket mer än du egentligen har tid för

Du måste inte, du väjer det.

Ha kul under tiden.

Minimera alla **negativa känslor** som växer.

Se **syftet, meningen och värdet** med det du gör, både för dig själv och för andra.

Oroa dig **inte** för **dåliga hälsokonsekvenser**.

Sov på nätterna!

Livet 168
Sömn 56
Livet 112
tillfråga på
arbetet 50
Livet 62

77

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

Georg Bernhard Shaw

78

Vem bestämde att det viktigaste i livet är att inte bli trött?

"Det har varit för mycket motstånd, för många oberäknliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldes för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött."

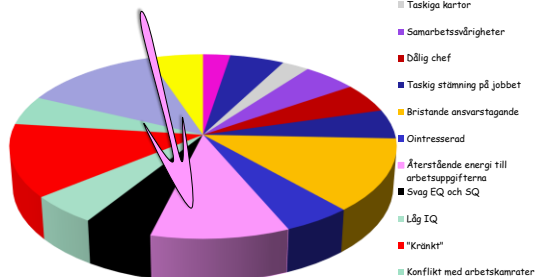


Michael Rangne

79

Om konsten att
trivas på jobbet

Hur mycket energi återstår till arbetsuppgifterna?



Kan det t o m vara *farligt* att inte ha det bra på jobbet?

- Undersökning: 821 vuxna, 20 års tid, arbetsdag 8,8 timmar.
- Resultat: De som upplevde **dålig stämning och dålig uppbackning** löpte **2,4 gånger så hög risk att dö** än de som inte gjorde det.

Sharon Toker

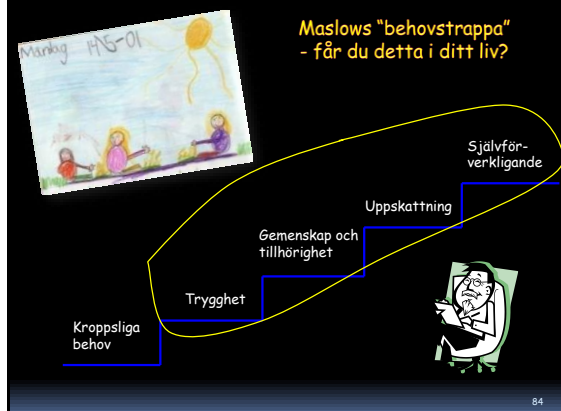
82

Gör något innan det går åt fanders

- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

83

Maslows "behovstrappa" - får du detta i ditt liv?



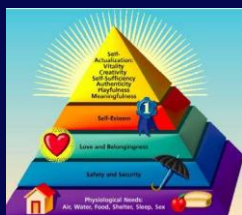
84

En anställning = TVÅ kontrakt!

1. Det uttalade



2. Det underförstådda



85

Är du på rätt ställe?

"Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsölära, 1947

86



Hitta ett jobb du tycker om.
Gör det bra.
Och gå hem.

87

Lisa Wades tolv råd för hur du lyckas som medarbetare

1. Få jobbet gjort.
2. Få jobbet gjort i tid.
3. Få jobbet gjort i tid - med ett leende.
4. ...
5. ...
6. Stötta din chef.
7. Se den stora bilden.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

88

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."

89

Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!

90

Om du har tråkigt blir du tråkig!

91

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

Du förändras smygande och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.


Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du sprider **inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

92

Vilka fördelar för dig själv kan du se med arbetsglädje?

Bra för jobbet och "karriären".
Bra för dig rent privat.
Du mår bättre.
Mindre risk för stressrelaterad ohälsa.



Du har mycket roligare på alla plan, du har mer att ge andra och du blir en roligare människa.

93

Vems ansvar är det att du trivs på jobbet?

1. Din chef och dina arbetskamrater?



2. Du själv?



94

Skulle du vilja ha dig själv till arbetskamrat?

Varför/varför inte?



95

Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat
 - min idiot till chef
 - alla korkade kollegor
 - kundslöddret
 - hela jävla IT-skiten
 - alla meningslösa arbetsuppgifter

eller

2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

96

Ett rationellt förslag:

Om du nu ändå befinner dig på den här arbetsplatsen just nu kan du lika gärna ge litet av dig själv.

För din egen skull.

Vilket inte alls hindrar att du samtidigt letar efter ett nytt jobb om ditt nuvarande inte är bra för dig.

97

När du har för mycket - bestäm dig

Antingen skottar du på ett tag till, tar vara på glädjemenena och ser glad ut.

Eller så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

98

Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

99

Hur?

Behövs inte:

- infantila påbud eller program uppifrån
- avancerade metoder
- konsulter
- företagsgurus
- någon med doktorsgrad i arbetslivspsykologi
- psykologer
- böcker

Det enda du behöver är din egen **entusiasm** och **beslutsamhet** att skapa en lyckligare arbetsplats där du befinner dig. Det är **du och dina arbetskamrater** - och inga andra - som tillsammans har kraften och möjligheten att skapa den arbetsglädje ni vill ha. **Arbetsglädje kommer från de saker vi gör här och nu.**

100

Nöjda medarbetare bryr sig om resultatet.

"Unhappy people don't give a damn."



"Happy employees vastly outperform unhappy ones."

101

Fråga den som inte är med!

Vad saknar du?
Vad skulle vi behöva göra eller ändra på för att du ska välja att börja delta med liv och lust i arbetet?

102

Jag har ett eget ansvar för att trivas på arbetet...

...å andra sidan, finns det någon rimlig anledning att känna arbetsglädje på det här stället?

103

Räkna inte med att *chefen* bryr sig!

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

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



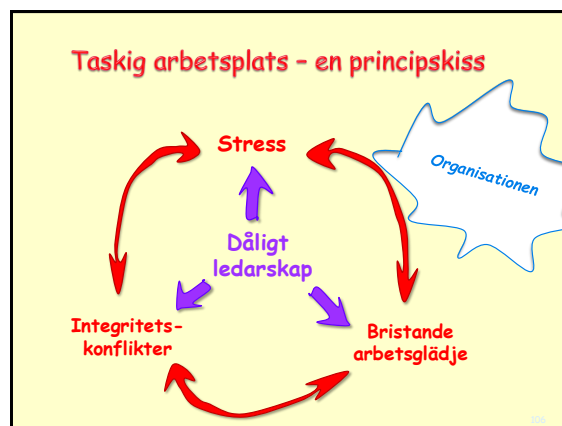
104

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.
- Neglering 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?

105



STRESS

- Däliga chefer
- Integritetskonflikter
- Mobbning
- Orättvisor
- Besvärliga medarbetare
- Överdriven stress
- Konflikter
- Byråkrati
- Negativa människor
- Tråkiga arbetsuppgifter
- Rädsla för att förlora jobbet

Värstingarna?

Michael Rangne 2018-01-28 107

Bättre att ha kul femtio timmar än att vantrivas trettio!

108

Om det inte funkar...

Dra!

Slösa inte bort dina 1,0 liv på ett skitjobb där du inte trivs

109

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?

111

Eller får jag något bra av att jobba här?

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

112

Vi vill inte ha:

- meningslösa sammanträden
- strategiplaner
- organisationsplaner
- omorganisationer
- byråkrati
- implementeringar
- budgetmonomani
- enfaldighet
- hyckleri

Vi vill inte ha tråkigt!

Vi vill ha några få, tydligt definierade uppgifter - och en massa roliga upplevelser som belöning!

Vi vill ge något, och vi vill få något - kärlek, glädje, mening och gemenskap...

...vi vill ha en färgstark, livsbejakande stam att vara del av...

Vi vill ha kul på jobbet!

Michael Rangne 113

Tar jag tillvara alla möjligheter till arbetsglädje?

	Min arbetsplats:				
	1	2	3	4	5
1. Arbetsuppgifterna i sig?					
2. Kunderna?					
3. Arbetskamraterna?					
4. Ledningen?					
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?					
6. Professionell stolthet, behärska och utföra något riktigt val?					
7. Mening, göra gott för andra?					
8. Humör?					
9. Kommunikation?					
10. Delaktighet?					

114

Förslag till gruppövning på din arbetsplats

1. Försök komma på några saker som **du själv** skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs saker som du själv kan påverka.
2. Vad kan vi **tillsammans** göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med **ledningens** hjälp?

115

1. Saker *jag själv* kan göra för att få det roligare på jobbet

2. Saker *vi tillsammans* kan göra för att få det roligare på jobbet

3. Viktiga förändringar som bara *ledningen* har möjlighet att påverka

Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning

Hur är vi mot varandra här?

119

Om jag vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske är det ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!



"Soffan"

...inte bara chef, förresten

Välj kollegor

121

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

Snälla kollegor förlänger livet

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

ANNA DE LIMA FAGERLIND

SvD 21 aug 2011

Må bra på jobbet i sammanfattning

Välj chef

123

Har du som är chef tänkt på att...

Statistiskt sett lämnar din medarbetare inte företaget...

Hen lämnar dig!

124

Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska Institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjda med sin chef löpte 25 procent större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den påföljande tioårsperioden. Kvinnor kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.

Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien.

Inte denna

Insatsen ni gör under arbetstid är självklar. Det är vad ni gör utanför som räknas.

Finn Lied, norsk industriminister

126

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. och med en riktigt bra chef

127

Varför går jag till jobbet?

Stärka min självkänsla

Visa mig själv att jag duger

Visa chefen att jag duger

Visa mamma att jag duger

Få beröm

Har inget annat för mig

Ingen aning

Varför inte?

Pengar

Försörja min familj

Materiell tillfredsställelse

Karriär

Mening

Kall, bidra till en bättre värld

Roligt

Inre tillfredsställelse

129

Hur ser du på ditt arbete?

Diskuterat

1. Ett jobb?
2. En karriär?
3. Ett kall?

Ditt svar har stor betydelse för din livskvalitet - och kanske för din hälsa.

131

Viktigast av allt?

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?

132

Hugger du sten eller bygger du katedraler på jobbet?

Michael Rangne 2018-01-28 133

Fördomen mot arbete

Lönearbete är ett tungt och tråkigt men nödvändigt ont

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, lycka, utveckling, mening, närande relationer och ett bra liv...

...möda och slit kan göra oss lyckliga!

"Det härligaste ödet, den mest underbara gåva en människa kan få av försynen, är att få betalt för att göra något som hon innerligt älskar att göra."

Abraham Maslow

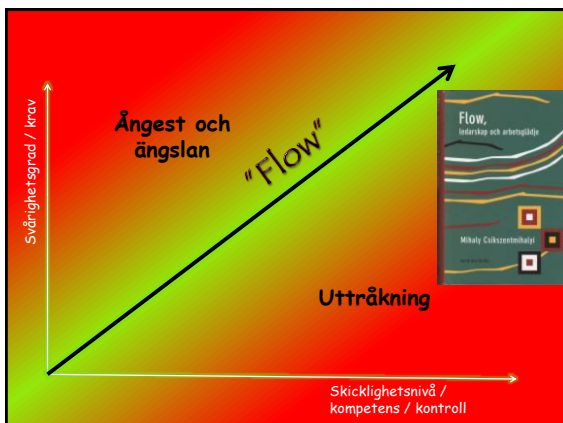


135

"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi



Ångest och ångslan

"Flow"

Uttråkning

Svårighetsgrad / krav

Skicklighetsnivå / kompetens / kontroll

Flow, inlärskap och arbetsglädje
Mihaly Csikszentmihalyi

Hur känns det att vara i flow?

1. Målsättningarna är tydliga.
2. Feedbacken är omedelbar.
3. Balans mellan möjlighet och skicklighet.
4. Koncentrationen fördjupas.
5. Nuet är det som betyder något.
6. Kontroll är inget problem.
7. Känslan av tid är förlorad.
8. Förlust av egot.



Csikszentmihalyi 138

Du kan inte välja rätt väg om du inte FÖRSTÅR

Mår inte bra/har problem

Ändra situationen/världen

Ändra tanken/bilden/tolkningen av situationen/det inträffade

Ändra vår önskan/vision/förväntan

139

Sortera dina uppgifter i rätt fack - och ta konsekvenserna av sorteringen

Allt jag tror/tycker måste göras behöver i realiteten **inte** utföras. Hyfsa kartan istället.

Faktiskt för mycket som verkligen behöver göras här. **Säg ifrån, eller låt bara bli.**

Sänk ambitionsnivån, acceptera att inte göra jobbet perfekt (och en missnöjd chef/fru om nödvändigt).

Kartan

Terrängen

Visionen

140

Ifrågasätt dina automatiska tolkningar

Händelse

Tolkning/attityd/tanke om det som händer

Känsla

Beteende/handling styrd av känslan

Finns det något annat sätt att se på det här?

141

Händelse

Kognitiva scheman och grundantaganden

Kognitiva förvrängningar

Automatisk (ev dysfunktionell) tolkning/tanke

Negativ sinnestämning

Sök professionell hjälp om du kör fast

142

Arbeta på att nansera dina kartor och rimlifera 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

143

"Mindfulness"

(medveten närvaro, sinnesnärvaro, intentional awareness)

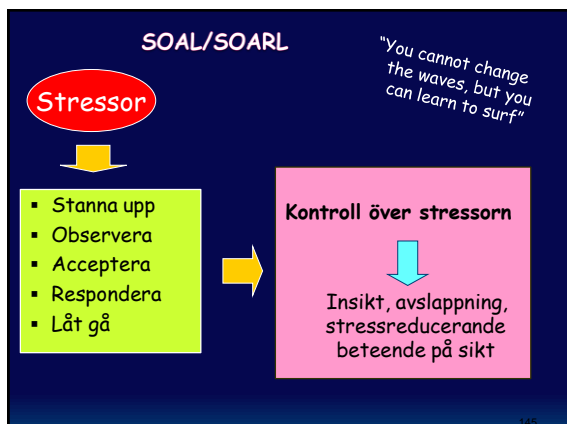
"Mindfulness is the awareness that emerges from paying attention...

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

to things as they are"

Jon Kabat-Zinn

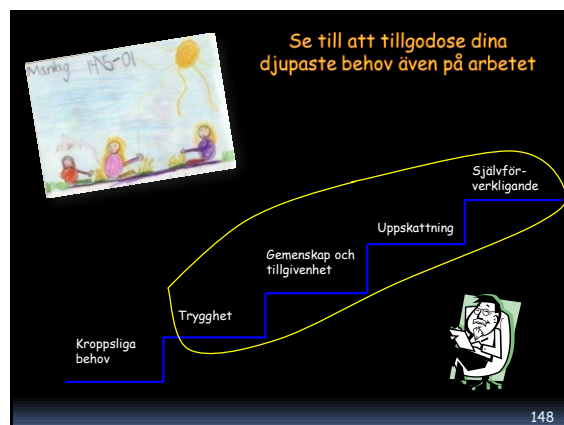
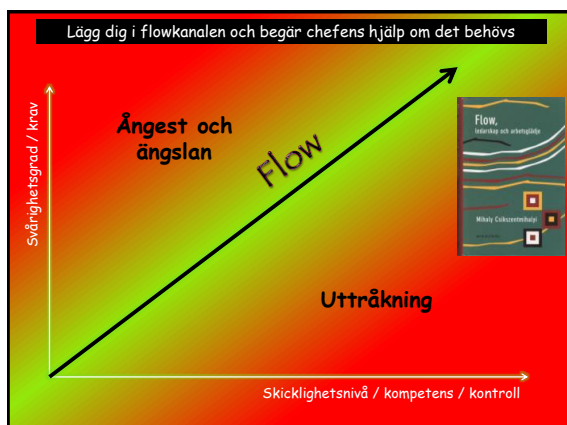
144



ANALYSERA HUR DU HAR DET - Egentligen

- Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- Understimulering** och uttråkning.
- Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man får 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.
- Negligerier 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.

SAMT TA KONSEKVENSERNA AV ANALYSEN



Vilket är bästa sättet att bli olycklig på jobbet?

Att arbeta med saker du inte är ett dugg intresserad av

Arbeta med sådant du brinner för

Boostr motivationen

Samt leta rätt på fler
eldsjälar

151

Vad kan du själv göra för att åstadkomma
arbetsglädje?



152

"Happy actions"

1. Var positiv
2. Var öppen
3. Delta
4. Lär och utvecklas
5. Finn och skapa mening
6. Finn och skapa kärlek



153

Mina egna arbetsvanor

1. Gör de viktigaste sakerna först.
2. Strunta i skitsakerna.
3. Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
3. Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
4. Pausa och rör på dig var timme.
5. Sköt träningen.
6. Åt lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
7. Skriv ergonomiskt på datorn.
8. Ta en sen arbetskväll i veckan.
9. Hantera stress konstruktivt.

154

Överblivna
bilder

Är detta en rimlig målsättning med dagen?

1. Som ST-läkare känna igen olika former av negativ stress och veta hur den kan hanteras innan den hinner ställa till med skada.
2. Som nybliven specialist ha så goda kunskaper om att känna igen och hantera stress att jag inte kommer att gå under på en dålig arbetsplats - istället kommer jag snabbt att inse läget, ändra kurs och/eller begära förändring och vid utebliven effekt dra.



158

Strategier för stresshantering för ST-läkare vid NSP

1. Använd krockkuddarna, rekrytera stöd på jobbet
 - Huvudhandledare
 - Klinisk handledare
 - Annan mentor (be vem du vill)
 - Arbetskamrater
 - ST-chef
 - Studierektor
 - Medarbetarsamtal
 - ST-APT
 - UI-öl
 - ST-forum
 - ST-läkarnas Facebooksida
 - Facket
 - Psykoterapiutbildningen
 - Företagshälsovård
2. Använd ditt privata nätverk
 - Vänner
 - Familj
 - "Egen" mentor i livet

Strategier för stresshantering för ST-läkare vid NSP

3. Kunskaper om dina rättigheter
 - ST-APT
 - Intranätet - ST-medarbetarnas medarbetarsida, handledningsrutiner på mottagningarna, ledningsgruppens protokoll
 - Arbetsmiljölagen
 - AFS 15:4
 - Facket
 - www.prevent.se
 - www.amv.se
 - www.suntarbetsliv.ru
4. Kunskaper om stresshantering och vad som utmärker en god arbetsplats
 - Väl vald läsning
 - Interna och externa föreläsningar och utbildningar
5. Reflektera, välj, fatta beslut, gör en plan, följ upp



Vad gör du om det börjar blinka rött på din bils instrumentbräda?

- Kroppens larmsignaler: vår första åtgärd är att försöka få tyst på dem.
- Men att jag mår som jag mår beror på något.
- Vi botar symtomen med något som ger mer symtom eller nya problem.
- Thailand ett par veckor lär inte heller åtgärda din taskiga självkänsla (eller vad det nu handlar om).

Sagt av Görhan Hellström

- Stresstest -> redan död sedan tre år tillbaka
- Kroppens larmsignaler: vår första åtgärd är att försöka få tyst på dem, "Lypsslösningar".
- Att jag mår som jag mår beror på något.
- Vi botar symtomen med något som ger mer symtom eller nya problem.
- Allt nytt innebär någon form av stress.
- Oro farligast av allt, stressar maximalt.

Några floskler att akta sig för...

Tänk positivt!
 Du kan om du vill!
 Varje problem har en lösning!
 Först måste du älska dig själv!
 Säg vad du tycker, uttryck din ilska, var dig själv!
 Take me or leave me, I' m all I' ve got!
 Skuld och skam är osunt!
 Det beror på min taskiga barndom!
 Förändring är en långsam, svår och mödosam process!

Finns det något alternativ?

Må bra själv på **NÅGOT** vis -
DITT vis!

Vill du få Gud att skratta?



Berätta om dina framtidsplaner!

Lever jag rätt liv?



Hur vet man vad som är "rätt liv"?

1. Känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag mening och glädje?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste värderingar?
4. Har jag goda och tillfredsställande relationer?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som visar att de tycker om mig?
6. Har jag ett arbete jag trivs med, som är stimulerande, utvecklande och tar mig i anspråk?
7. Känner jag att jag bidrar, att jag gör skillnad för andra?
8. Har jag tid för mina relationer, min familj, mina intressen och mitt jobb? Eller är jag ständigt stressad och slutkörd?

1. Hur känns det, känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag mening och glädje?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste värderingar?
4. Har jag goda och tillfredsställande relationer?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som tycker om mig?
6. Har jag ett arbete jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. Känner jag att jag bidrar, att jag gör en skillnad för andra?
8. Har jag tid för mina relationer, min familj, mina intressen och mitt jobb? Eller är jag ständigt stressad och slutkörd?

Att bry sig om medarbetaren handlar om att intressera sig för och ibland även hjälpa henne med dessa frågor, inklusive hur hon kan få ihop sina behov med jobbet hos er.

Lojalitet kan inte beordras eller köpas. Lojalitet grundas i medarbetarens tacksamhet över att du bryr dig om henne. Lojalitet är en konsekvens!

Livserfarenheter (PR-arbetare på Youtube)

- Complaining is silly. Either act or forget.
- Thinking life will be better in the future is stupid. I have to live now.
- Being not truthful works against me.
- Helping other people helps me.
- Organizing a charity group is surprisingly easy.
- Everything I do always comes back to me.
- Drugs feel great in the beginning and become a drag later on.
- Over time I get used to everything and start taking it for granted.
- Money does not make me happy.
- Traveling alone is helpful for a new perspective on life.
- Assuming is stifling.
- Keeping a diary supports my personal development.
- Trying to look good limits my life.
- Worrying solves nothing.
- Material luxuries are best enjoyed in small doses.
- Having guts always works out for me.

Sömn och hälsa

"Behandla sömnproblematiken [...] Om man hamnar i stressrelaterade sömnproblem och inte kommer ur det eller får behandling kan man inte bli bättre."



Aleksander Perski

Föräldrarnas första bud?

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

Li Chengping

177

Den tragiska cirkeln

Dålig kommunikation
↓
Inga riktiga möten
↓
Inga riktiga relationer
↓
Ingen riktig vänskap eller kärlek
↓
Alla relationer blir tomma och meningslösa
↓
Ingen självkänedom eller växt är möjlig
↓
Ensam, lever ej, livet tråkigt, söker "kickar" som ersättning

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Vad behöver vi för att må bra?



179

Vad utmärker en "mogen" människa?

Arbeta och älska?
Effektiv hantering av tankar och känslor?
Empatiförmåga?
Medlidande?
Impulskontroll?
Glädje?
Nära relationer?
KASAM?

180

Vad krävs för ett lyckligt liv?

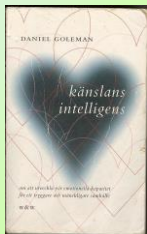
Tak över huvudet
Mat för dagen
Något att göra
Något att se fram emot
Någon att älska
Självrespekt



181

Vad krävs för ett lyckligt liv?

Förmåga att förstå och hantera sina och andras känslor på ett ändamålsenligt och effektivt sätt - "EQ"



182

"Livsresurser"

Kontroll
Socialt stöd
Mening och sammanhang
Goda livsvanor



Tack till Aleksander Perski

183

Goda livsvanor

Tillräckligt med sömn
Fysisk aktivitet
Regelbundna måltider
Egen tid
Lagom med laster



Tack till Aleksander Perski

184

Mening och sammanhang

Livet handlar om något viktigt
Rätta belöningar
Världen är begriplig och förutsägbar
Struktur och ram i livet
Stark social förankring



Tack till Aleksander Perski

185

Friskfaktorer enligt Aron Antonovsky

- | | |
|---|--|
| 1. Social kompetens. | 11. Optimism. |
| 2. God självkänsla. | 12. Vilja att hjälpa andra. |
| 3. Socialt nätverk. | 13. Ha en person att leva med. |
| 4. Självständighet. | 14. Nära relationer till andra. |
| 5. Förmåga att hantera stress. | 15. Egna gränser. |
| 6. Intelligens. | 16. Känna sig delaktig i samhället. |
| 7. Kreativitet. | 17. Meningsfullt arbete. |
| 8. Aktivitet och energi. | 18. Ordnad ekonomi. |
| 9. Intressen och hobbies. | 19. Tillit till livet och andra människor. |
| 10. Känsla av att kunna påverka sitt liv. | 20. Ha en livsåskådning/livsfilosofi. |

Intervju med professor Kjell Kallenberg, SvD 20/11 2007

Framgång och "success" förutsätter att min stegen lutar mot rätt vägg

Ett framgångsrikt liv handlar om att leva så att jag uppnår mina högsta visioner för vem jag vill vara och vad jag vill åstadkomma.

INTE om att vara och leva som någon annan eller samhället vill.

"There is only one success - to be able to spend your life in your own way."

Christopher Morley



Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

1. Om vi använder dem klokt: som medel att tillfredsställa våra egna djupaste behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

188

Pengar kan vara bra att ha

- särskilt om vi är **fattiga**
- och **inte betalar för dyrt** för dem, dvs **inte försummar** viktigare saker i anskaffandet (hälsa, familj, integritet)
- och använder dem som **medel mot ett mål**, inte som ett mål i sig
- samt inser att de **gör oss litet lyckligare en kort stund** - inte mycket lyckligare under lång tid
- och helst **sprider ut användandet** så att vi får många små glädjestunder, inte en enda jätteextas
- och för att **köpa oss fria från "måsten"**
- samt är en värdefull "**dra åt helvete**"-möjlighet
- mest lycka skänker de oss om vi använder dem till att **göra ANDRA lyckligare!**

Vad utmärker lyckliga människor?

1. De har lätt för att känna och uttrycka **tacksamhet** över vad de har.
2. De ägnar mycket tid åt familj och vänner, vårdar och njuter av sina **nära relationer**.
3. De är **sociala och utåtriktade**, fokus på något större än dem själva.
4. De är **djupt engagerade** i vissa livslånga mål och ambitioner.
5. De är ofta **hjälpssamma** mot både kollegor och okända.
6. De har en **optimistisk syn** på framtiden.
7. De njuter av **livets glädjeämnen** och försöker leva i nuet.
8. De **motionerar** ofta och regelbundet.
9. De **hanterar påfrestningar** och kriser så att de kommer ur dem fortare och på rätt köl.

Michael Rangané

2018-01-28

190

Är jag lycklig?

Vår kultur:

- Tro inte att du är lycklig (då måste du vara litet dum).
- Jämför dig med grannen.
- Det fattas alltid något.
- "Alla som anser att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen". (Malcom Forbes)

Ett alternativt perspektiv:

- Filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv - bara det är **rätt saker**.
- Vi måste fundera över vad som **verkligen** gör oss tillfreds, sedan koncentrera oss på detta och lyfta ut resten ur vårt liv.

191

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på sin egen lycka.
- Tycka att man är okay oavsett hur man är och betar sig.
- Mäta sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Mäta sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.

192



"Det ligger något i det du säger."

193

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (1)

- Varje människa och varje möte är en möjlighet för mig
 - Att **lära mig** något nytt om mig själv, den andre och världen, och därigenom växa och utvecklas.
 - Att uppleva **glädje och mening**.
 - Att **uttrycka mig** själv i världen.
 - Att **göra skillnad**.
 - Att **ge av mig själv**, att göra något gott för den andre. Varje människa har i varje stund behov som jag kan försöka tillfredsställa.
 - Att **ta emot** något av den andre, och därigenom **göra det möjligt för hen att ge**. Att ge till andra, att betyda något för andra och känna att man gör skillnad är vårt djupaste behov. Men då måste någon vara villig att ta emot!

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (2)

- Jag behöver inte alls ge något materiellt - våra viktigaste behov är andliga, psykologiska och sociala. **Vad behöver denna människa just nu**, och vad av detta kan just jag ge?
- Det mest värdefulla jag kan ge är mig själv, att **visa mig som jag är** - mina sanna känslor, tankar och reaktioner. Den andre får då hjälp att orientera sig i vår relation, och att se och förstå sig själv bättre. Denna äkta återkoppling ger därtill den andre en möjlighet att justera sitt beteende i mötet om hen skulle vilja det.
- **Jag kan inte undvika att påverka en människa jag möter, jag kan bara välja vilken inverkan jag ska ha**. Det valet förutsätter att jag tar ett personligt ansvar för mig själv och hur jag är mot andra. **Hur känns det jag säger eller gör för den andre just nu?** Jag behöver inte göra något "stort" för att göra skillnad för andra - det räcker långt att jag medvetet väljer vem jag är i mina möten.

Att bryta stressen

- **Gör något åt orsaken till stressen**
 - Se över din livssituation. Vad behöver förändras?
 - Ta itu med din dåliga självkänsla.
 - Lär dig sätta gränser och säga nej.
 - Involvera arbetsplatsen om den bidrar till stressen.
- Pauser, **återhämtning** och vila.
- Skaffa **kravlösa frizoner** där du gör sådant du tycker om.
- **Sömn** (om du kan).
- Regelbunden **motion** (var dag).
- **Umgås** med människor du tycker om, och som tycker om dig.
- **Avslappningsövningar** kan vara bra för somliga.
- **Sök professionell hjälp om du inte själv lyckas**
 - Men bara sjukskrivning räcker inte.
 - Gruppträffar kan vara mycket bra.

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- Ät fler men små måltider.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- Träna regelbundet.
- Rör på dig regelbundet.
- Sov tillräckligt.
- Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

197

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- ✓ **Ät fler men små måltider.** Man blir däst och lågproduktiv av stora mängder mat.
- ✓ **"Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.** Gör de svåraste sakerna när du brukar vara på topp under dygnet.
- ✓ **Träna regelbundet.** Många som tror sig vara stressade på jobbet är helt enkelt i dålig fysisk form.
- ✓ **Rör på dig regelbundet.** Ta varje tillfälle att lämna stolen för att hämta saker, byta ett ord med någon osv. *Ingen* arbetsställning är särskilt ergonomisk om den bibehålls för länge, så försök att byta arbetsställning så ofta som möjligt.
- ✓ **Sov tillräckligt.** Att minska på sömnen är inte ett bra sätt att hantera stress, krav och tidsbrist. Tvärtom; är man bara utsövd klarar man det mesta. Sömnbrist leder till koncentrationssvårigheter, långsamt och okreativt tänkande, minnesproblem, labilt humör och ökad risk för misstag.
- ✓ **Undvik rökning, alkohol och övervikt.**
- ✓ **Lär dig en enkel stressreduceringsteknik** och använd den regelbundet. Den fungerar även som en varningsklocka så att du uppmärksammar försämringar i arbetsituationen innan de blir för allvarliga. Det gäller att vänja sig vid att uppmärksamma redan de svaga signalerna, för när de sedan blir starkare hör vi dem paradoxalt nog allt sämre.

198

Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing
that shows up as **being**.

Werner Erhardt

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 |

Ta itu med din prestationsbaserade 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.



Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?



204

God självkänsla

- Gör att du känner dig värd att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- **Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.**
- Är kort och gott **en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv** - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

Självkänsla, trygghet och sinnesfrid kommer inifrån

- Korrekta paradig och principer, väl integrerade.
- Leva i överensstämmelse med sanna principer och sunda värderingar.
- Kongruens mellan inre liv och yttre beteende. Leva "inifrån och ut", ett liv med integritet där mina dagliga vanor avspeglar mina djupaste värderingar. Jag visar och står för den jag är.
- Leva mitt liv i effektivt ömsesidigt beroende, där jag vet att jag kan förstå en annan människa på djupet, att det går att finna win/win-lösningar och att jag kan medverka i autentiskt, kreativt samspel med andra.
- Tjäna, hjälpa andra på ett meningsfullt sätt.
- Leva med mål och mening, engagemang i något större än mig själv.

Vad du vill och vad du måste



Att sträva efter vad du innerst inne vill får dig att känna dig genuin och verklig - då är du upphovsman till ditt eget liv och förverkligar dina drömmar.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

- Lyssna på dig själv och andra, men bestäm själv.
- Filosofera och läs en smula var dag.
- Välj ditt liv.
- Vilka människor och saker mår jag bra av?
- Bry dig om dig själv och andra.
- Ge dig själv en egen stund var dag.
- Odlas och utveckla dina relationer.
- Prata med andra om sådant som är viktigt för dig.
- Det du gör ska vara roligt eller meningsfullt, helst både och.
- Om du ska vara materialist - var det med omsorg och välj dina prylar noga.
- Memento mori!

Medarbetare som inte hittar en bra balans mellan samarbete och integritet hamnar lätt snett

- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism


Tack till Maria Larsson!



212

Medarbetaren har ett eget ansvar

- Återta sin egen motivation från cheferna, bli sin egen kraftkälla på arbetsplatsen.
- Kan då påverka sin arbetsplats och få det mer som han vill ha det, i riktning mot utveckling och trivsel.
- Lära chefen de beteenden som denne saknar. Om du t ex saknar bekräftelse, börja med att själv bekräfta din chef.



SvD 14 juli 2011

Hur lycklig är du nu på jobbet?
Sätt ett kryss och motivera.

Fundera

Vidrigt! Får väl duga Jabba!



214

"Peak experiences"

De bästa stunderna är när ens kroppsliga eller mentala förmågor tänjs ut maximalt i ett frivilligt försök att klara något svårt och meningsfullt.

Mihaly Csikszentmihalyi

Är du på rätt ställe?

"Vi har alla en uppgift att utföra, en plats att fylla, och ju bättre vi lyckas härmed, desto bättre trivs vi med vår tillvaro [...]"

Många nervösa svårigheter har sin grund i att man inte passar för eller trivs med sitt arbete."

Hälsölära, 1947

216

Vill du lyckas med karriären och trivas på jobbet?

- Välj chef - inte jobb eller bransch
 - En bra chef lyfter, utvecklar, inspirerar, ger näring.
 - Ett **otydligt ledarskap är den största stressfaktorn.**
 - **En dålig chef** är vanligaste anledningen till att man säger upp sig, håller dig tillbaka och **kan t o m göra dig sjuk.**
- Välj en företagskultur som stämmer med dina värderingar.
- Hitta ett jobb som känns kul, som du brinner för.
- Gör saker du är bra på.
- Var äkta, var dig själv.
- Planera inte för mycket. Testa, ta chansen när den dyker upp.
- Ta en paus i livet då och då och reflektera över om du är där du vill vara.

Kairos Future

Du och din chef
är inte med i olika
lag - ni sitter i
samma båt!



218

Medarbetarskap och chefskap - olika sidor av samma mynt

Chefens önskemål på medarbetaren:

- Ansvarstagande
- Lojal
- Initiativrik
- Engagerad
- Samarbetsvillig

Medarbetarnas önskemål på chefen:

- Förtroendeingivande
- Rättvis
- Öppen
- Motiverande
- Tydlig



SvD 14 juli 2011

Går det att vara kvinna på ditt arbete? I ditt liv??

På jobbet ska det inte märkas att hon har barn.

Och hemma ska det inte märkas att hon jobbar.

THE BOTTOM LINE

"Without long term happiness and enjoyment at work, you will not be your best, contribute as much, make as many people smile or make as much of a difference."

221

Tillfredsställelse med liv och arbete

Kommer av att vara **medveten om syftet** med det jag gör.

Hur ser du på ditt arbete?

Diskutera!

1. Ett jobb?
2. En karriär?
3. Ett kall?

Ditt svar har stor betydelse för din livskvalitet - och kanske för din hälsa.

223

Att finna sitt kall - tre förhållningssätt till arbetet

1. Ett jobb

- En rad trista uppgifter som ska utföras.
- Arbetar för lönen och längtar till helgen.

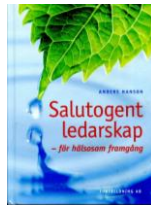
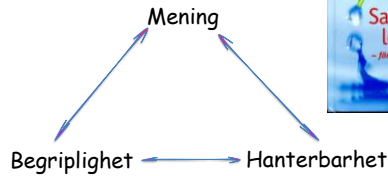
2. En karriär

- Motiveras främst av yttre faktorer som pengar, avancemang, makt och status.

3. Ett kall

- Motiveras av **inre faktorer**.
- Arbetar för att du vill arbeta.
- **Arbetet upplevs som givande i sig.**
- **Självöverensstämmande mål.**
- **Brinner för dina arbetsuppgifter** och utvecklas genom dem.
- Ser jobbet som ett **privilegium**, inte som en trist plikt.

Salutogent ledarskap och KASAM



SQ och medarbetarna

- SQ svara på frågor om HUR och VARFÖR, som är av stor vikt för medarbetarnas motivation, engagemang och delaktighet.
- SQ i utvecklingssamtalet
 - Vad är meningen med det vi gör? Vad tror du på?
 - Vilka värden ska vi vägledas av?
 - Vad vill du bidra med utifrån vad du tycker är viktigt?

Marika Ronthy

Förslag till styrande princip för ditt liv

Lev ditt liv, i varje stund, utifrån att...

Vem jag är gör skillnad!

227

Kan det vara så att...

...man måste ge något för att få något?

Kan det vara så att många har ungefär de liv de förtjänar?

Michael Rangne

2018-01-28

228

Kan man välja att arbeta och leva så här?

- Jag inte är någon input/outputmaskin - jag väljer själv mina reaktioner och mina handlingar.
- Jag har ansvar för mina egna reaktioner och handlingar men inte för den andres.
- Jag är här för att göra en skillnad i världen.
- Vem jag är gör skillnad.
- Jag är proffs och stolt över vad jag gör.
- Jag väljer att ge hela mig själv, här och nu.
- Jag ger alltid allt jag har att ge, eftersom.....
- Det är så lyckosamt ordnat att man inte kan ge något utan att själv få något tillbaka.
- Den andre nog gör så gott hen kan, trots allt.

229

Saker som alla "vet" men lätt glömmet

Lyssna på dina inre signaler.
 Bry dig om dig själv och hur du mår.
 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.
 Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.
 Slappna av och ha litet kull

230

Kontroll och stress



Skaffa kontroll över det som går

OCH

med glatt hjärta acceptera det jag inte kan kontrollera

231

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.

232

Lev med integritet

Bestäm vad som är mest värdefullt hos dig, och kompromissa inte bort det.

233

Ett underutnyttjat sätt att få det bättre på jobbet:

Beskriva för min chef vilket ledarskap jag behöver

Tar jag tillvara alla möjligheter till arbetsglädje på min arbetsplats?

1. Arbetsuppgifterna i sig?
2. Kunderna?
3. Arbetskamraterna?
4. Ledningen?
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?
6. Professionell stolthet, behärska och utföra något riktigt väl?
7. Mening, göra gott för andra?
8. Humör?
9. Kommunikation?
10. Delaktighet?

1 2 3 4 5

235



Tips för mer lyckokänslor i livet

- Lev i ett fredligt, demokratiskt, jämlikt och individualistiskt samhälle.
- Arbete du trivs med.
- Aktiv och meningsfull fritid med sociala och fysiska aktiviteter.
- Skaffa dig en ny hobby.
- Gör något nytt, nästan vad som helst.
- Träffa dina vänner och vårda dina relationer.
- Skaffa dig en lämplig personlighet
 - Känslomässigt stabil
 - Optimistiskt lagd
 - Upplevelse av kontroll över tillvaron

Bengt Brylde, lyckoforskare, i tidningen Stockholm 25/10 2007

Att hitta det som passar en



Samt: Vem vill betala mig för att göra detta?

238

"Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. **And the only way to do great work is to love what you do.** If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle."

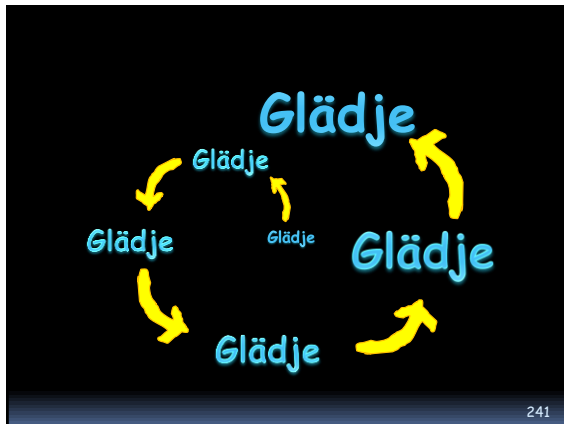
Steve Jobs, CEO of Apple

Vad gör dig lycklig på jobbet?

Diskutera



240



Många goda skäl att visa din glädje

- Känslan växer inom dig ju mer du uttrycker den.
- Känslan smittar andra.
- Glada medarbetare kommer i sin tur att göra dig gladare.

242

Känslor smittar

En lycklig medarbetare kan entusiasmera en hel avdelning...

...en enda surskänk kan å andra sidan totalförstöra stämningen.

243

Vår utmaning är att...

...trivas på jobbet ändå.

Trots vår chef, trots somliga medarbetare, trots somliga kunder, trots lönen, trots...

trots allt!

För vår egen skull.

244

Håller du med?

"The path to happiness at work starts with a simple decision: You must want to be happy. If you don't commit to being happy at work, you won't be. **You won't make the choices** that make you happy. **You won't take the actions** needed to get there. **You won't change the things** that need to change."

245

Den goda cirkeln

Glädje

Kunskaper

Ett sätt att trivas bättre med ditt arbete är att lära dig arbetet bättre

246

Tänk dig...

Du älskar verkligen ditt arbete. Ditt arbete är intressant och roligt. Du lär dig nytt och utvecklas. Du får utmaningar och framgångar i lagom takt. Du vaknar på morgonen och längtar till jobbet. Du är stolt över det du åstadkommer. Du arbetar med något djupt meningsfullt och gör en viktig skillnad. Du har fantastiska medarbetare och dito chef. Du hjälper människor omkring dig, och de hjälper dig. Du uppskattas både för vad du gör och för den du är. Kunderna älskar dig.

247

Några egenskaper som antagligen ökar chansen att du lyckas med andra

- **Brinner för något.**
- **Entusiasmerbar**, öppen för andras entusiasm.
- **Låter dig motiveras.**
- **Nyfiken**, öppen och positiv, men inte okritisk.
- **Lagspelare**, tycker om att arbeta tillsammans med andra.
- **Ger inte upp** så fort det tar emot en smula.
- **Har fritid** och intressen utanför jobbet.

248

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



Förnöjsamhet

- livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är **OCH DET ÄR OKAY!**

249

Är konflikter något bra eller dåligt? Hur hanterar du konflikter konstruktivt?

- Inse att **konflikter är oundvikliga**. De bästa och effektivaste arbetsplatserna är inte de utan konflikter, utan de som **hanterar konflikter effektivt**.
- **Hantera konflikter snarast**. De går sällan över av sig själva.
- Använd "jagbudskap", prata om vad du själv ser och upplever, inte om den andre eller dennes avsikter.
- **Fråga icke-provokativt hur vederbörande tänkte** med det han gjorde, hellre än att anklaga eller skälla.
- Ordna vid behov medling av någon utomstående.

250

Vad du som anställd kan göra själv

1. Ta initiativ.
2. Hålla utkik efter tillfällen att **bidra mer** till organisationen.
3. Sätta upp tydliga mål och anta utmaningar.
4. Ta större ansvar och engagera dig i uppgifter du finner intressanta.
5. Hoppa in på **nya projekt**.
6. **Ändra** i smått när större förändringar inte är möjliga.

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Är du redo att besluta dig för att vara lycklig på arbetet? Vad kräver detta i så fall av dig själv?

- Arbetsglädje börjar med ett val.
- Innan du bestämmer dig, kom ihåg att varje beslut har konsekvenser.
- Att välja arbetsglädje innebär också att **göra vad som krävs** för att komma dit.
- **Beslutet i sig gör dig inte lycklig**, det är bara första steget.

252

KAN JAG FÅ UT MER AV VAD JAG REDAN GÖR?

1. Vilken möjlig mening och vilket möjligt nöje finns det i det jag redan jobbar med, möjligheter som jag inte riktigt sett? Fokusera på de positiva sidorna av arbetet, på den potentiella mening och glädje du kan hämta.
2. Kan jag ändra rutinerna på arbetet, så att jag får göra fler meningsfulla eller lustfyllda uppgifter och färre ointressanta saker?

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

Tänk på att

- Du kanske inte behöver förändra hela företaget. Det kanske räcker att förbättra stämningen på din egen enhet.
- Vi lätt underskattar vår egen förmåga att åstadkomma förändring, ofta för att vi helt enkelt inte försöker.
- Det finns inga "drömjobb" - de flesta jobb är så trista eller roliga som vi själva gör dem.
- Bara du kan bedöma situationen. Det viktiga är att ge ditt nuvarande jobb en chans, utan att knäcka dig själv genom att försöka göra det omöjliga.

254

Författarens förslag till arbetsglädjeplan

- Låt planen vara rolig och lättsam.
- Börja med att lista med fem enkla saker du kan göra.
- Gör något litet var dag.
- Lägg successivt till litet svårare och mer utmanande handlingar.
- Följ upp resultatet med glimten i ögat.
- Fira dina/era resultat.
- Dela med dig.

255

Kjaerulfs förslag till "arbetsglädjeplan"

- Begrunda vad som brukar ge dig arbetsglädje.
- Vad saknar du och vad har du redan tillräckligt av?
- Involvera andra.
- Skapa tid och utrymme för arbetsglädje.
- Börja med att lista med fem enkla saker du kan göra. Gör något litet var dag.
- Lägg successivt till litet svårare och mer utmanande handlingar.
- Satsa på sådant som smittar.
- Gör andra glada, ge för att få.
- Gör det roligt och lekfullt.
- Testa, och låt det som inte fungerar falla. Men ha alltid något "på gång".
- Följ upp utan press, med glimten i ögat.
- Fira framgångarna.
- Dela med dig av dina idéer och resultat.

256

Recept mot psykisk och fysisk ohälsa

- Jäkta aldrig!
- Håll sig något smärtare
- Rök aldrig
- Undvik rökiga rum
- Låt bli kaffe och koffein
- Ät små mål men ofta
- Låt bli kolsyrade drycker och gasbildande mat
- Ge attan i ambitionerna!
- Spänn av!
- Var klokl!
- Lev istället för att bara arbeta
- Vid trötthet: sov en stund

Skriftliga råd till en patient av hjärtläkare Herbert Bjerlov på 1940-talet

Stress är inget nytt fenomen

"Nervsvaghet är en i vår tid alltjämt tilltagande rubbning av hela nervsystemet. Detta tyvärr allmänna lidande står i närmaste förbindelse med vår tids forcerade lif och kan angripa alla utan hänsyn till samhällsklass, lefnadsställning, kön eller ålder, då man på något sätt överansträngt sitt nervsystem vare sig genom forcerat fysiskt eller andligt arbete, sak samma om det är utfört med eller utan glädje. Det kan uppvisa de mest olikartade symtom men dess huvudsakliga kännetecken är dock en total förslappning, brist på energi och förmåga till varje fysisk ansträngning."

Allers konversationslexikon 1906, om "neurasteni", även benämnt sekelslutssjuka

258

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

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.