



## Håndtér følelsesmæssige krav på arbejdet

### Handel konstruktivt, når arbejdet vækker stærke eller ubehagelige følelser

#### Formål:

Brug værktøjet som hjælp til at handle konstruktivt, når I oplever stærke eller ubehagelige følelser på arbejdspladsen.

#### Det kan du:

I denne øvelse kan I afprøve, hvordan jeres følelser hænger sammen med tænkning, adfærd og fornemmelser. Disse fire elementer: følelser, fysiske fornemmelser, adfærd og tanker påvirker gensidigt hinanden.

Brug arbejdsarket for at se, hvordan I kan ændre jeres følelser i svære situationer.

#### Øvelsesvejledning:

1. Start hver for sig og udfyld figur A. Det tager ca. 10 minutter.
2. Gå herefter til figur B. Prøv at forholde dig til, hvad der ville være sket, hvis du havde tænkt en helt anden tanke. En tanke, som måske ikke var dømmende eller på anden vis vurderende. Det tager ca. 10 minutter.
3. Sæt denne ikke-dømmende tanke ind i figur B og udfyld herefter de andre felter.

#### Slut af i plenum

Brug de sidste 20 minutter til diskutere, hvad I har lært og erfaret med denne opgave. Hvilke nye indsigter om sammenhængen mellem følelser, tænkning, adfærd og fornemmelser tager I med jer fra i dag? Hvordan kan vi styrke hinanden i at handle konstruktivt, når stærke eller ubehagelige følelser spiller ind i situationen? Hvad gør vi allerede godt? Hvor kan vi blive bedre?

**Brugssituation:** Til jer som vil arbejde med følelser i svære situationer.

**Tovholdere, som driver processen:** Arbejdsmiljøgruppen.

**Målgruppe, som inddrages i arbejdet:** Medarbejdere.

**Forberedelsestid:** 15 min.

**Arbejdstid:** 45 min.

#### Forberedelse



**Download pdf** og del med deltagerne.



#### Udførelse

**Tovholder** introducerer værktøjet.



Tovholder sikrer sig, at **alle forstår** opgaven.



**Individuelt** udfylder deltagerne arbejdsarket (søg evt. inspiration i det udfyldte eksempel).




**I samler op i fællesskab** på det, I har lært eller gjort jer af erfaringer undervejs.





1. Start hver for sig. Og vælg en konkret situation, der har vakt nogle svære følelser hos dig.
2. Sæt ord på **følelsen**. Og udfyld så de andre felter:
3. Hvordan havde du det i situationen? Hvilke **fysiske fornemmelser** stod du tilbage med?
4. Hvilken **adfærd** havde du? Hvad gjorde du, eller hvad havde du lyst til at gøre?
5. Hvad **tænkte** du i situationen? Hvis du ikke kan huske det, så prøv at skrive en tanke ned, som du mener kunne have vakt følelsen.

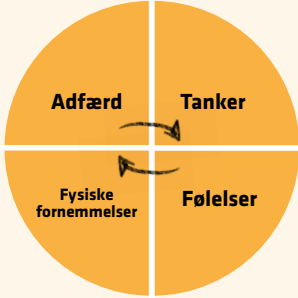


## Situation:







## A. Umiddelbare tanker og følelser

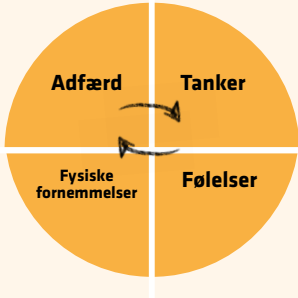
	
	



## B. Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og handling

Hvad hvis nu du havde tænkt en helt anden tanke - der måske ikke var dømmende? Sæt den tanke ind i figur B, og udfyld så de andre felter, som du kan forestille dig, de ville være, hvis udgangspunktet var din alternative tanke. Hvilke følelser ville den tanke have vakt? Hvilke fornemmelser ville du kunne mærke i situationen? Hvad ville du være ansøret til at gøre?





## Situation:



Kollega har ikke givet en vigtig information videre

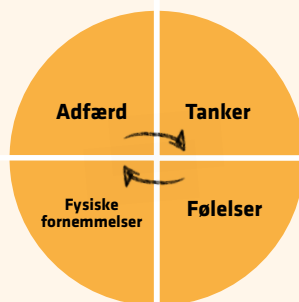
## A. Umiddelbare tanker og følelser



- Rynker pande
- Slår blikket ned
- Prøver at komme væk fra situationen
- Bebrejder kollega for ikke at bidrage konstruktivt



- Hun har ingen respekt for mig
- Hun gør det kun for at provokere



- Anspændt i skulder, nakke og kæbe



- Vrede
- Frustration
- Irritation

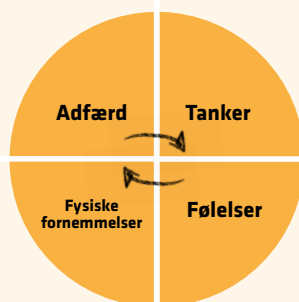
## B. Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og handling



- Taler med kollega om, hvilke informationer der er vigtige for mig
- Og om hvordan vi begge kan blive bedre til at kommunikere



- Hun vidste ikke, det var vigtigt for mit arbejde
- Hun kunne ikke nå det
- Hun kunne ikke få fat i mig



- Mindre anspændt



- Ærgrelse, men forståelse