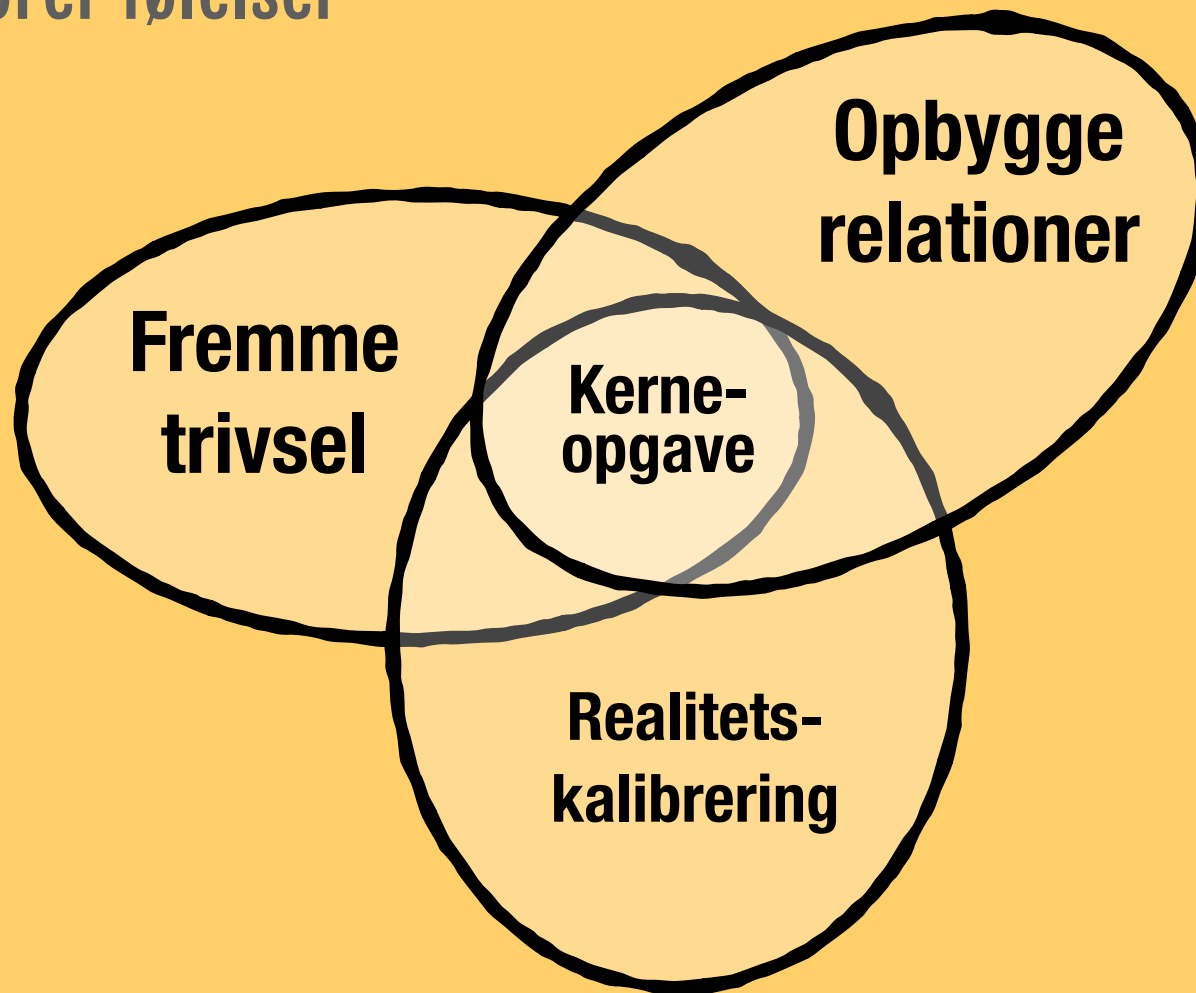
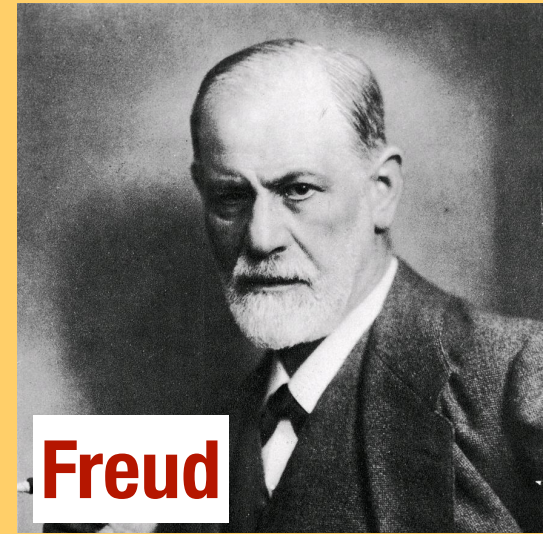
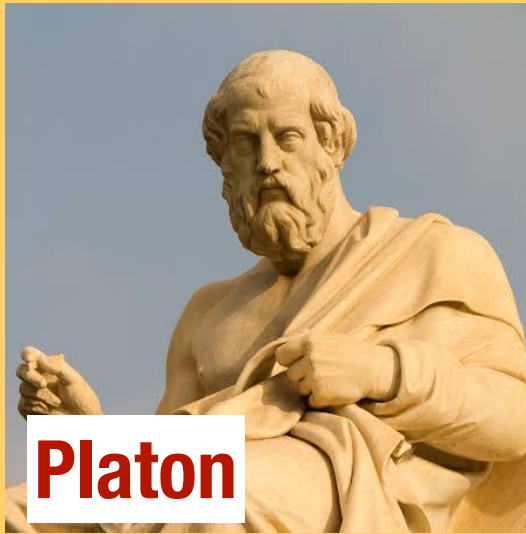


FØLELSER I ARBEJDET

Anders Stahlschmidt, organisationskonsulent (MPO), Journalist (DJH), ekstern lektor på MPO, RUC

Opgaver der vedrører følelser



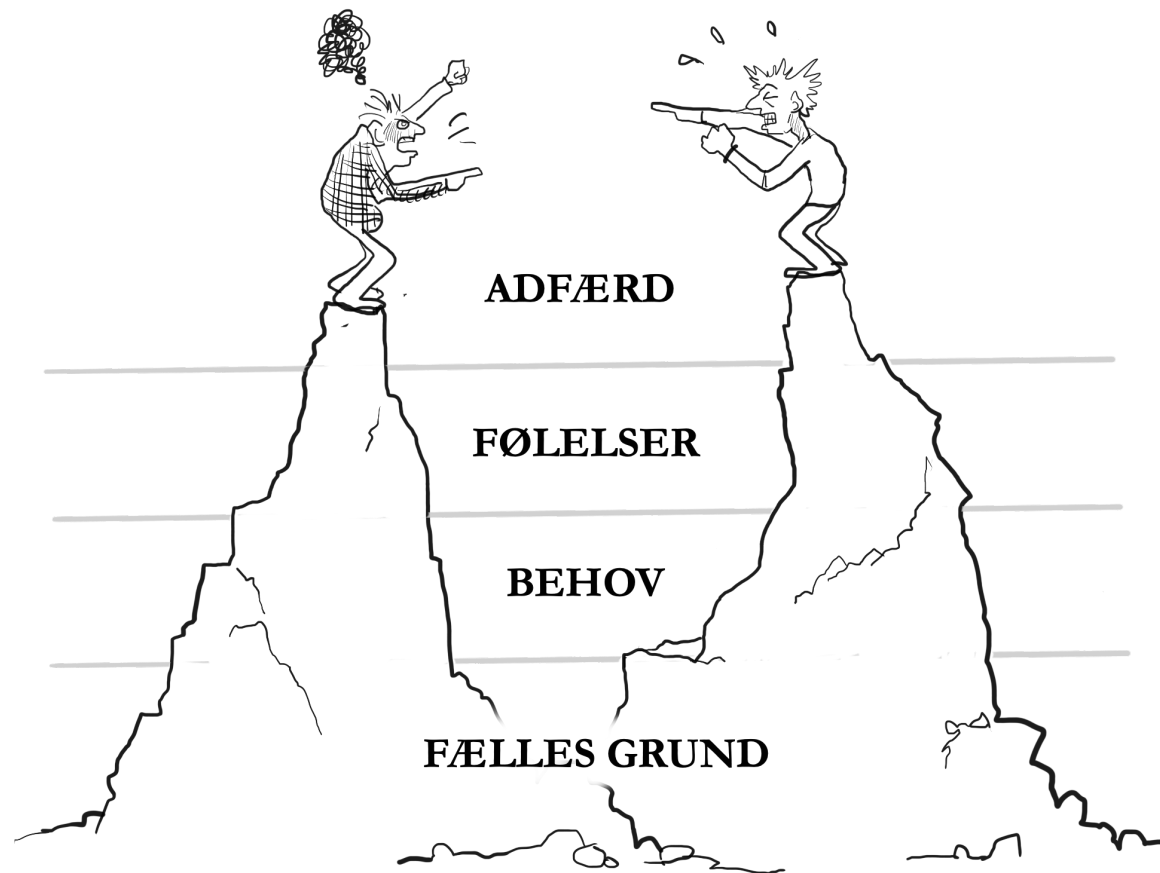


Neurovidenskabelig definition

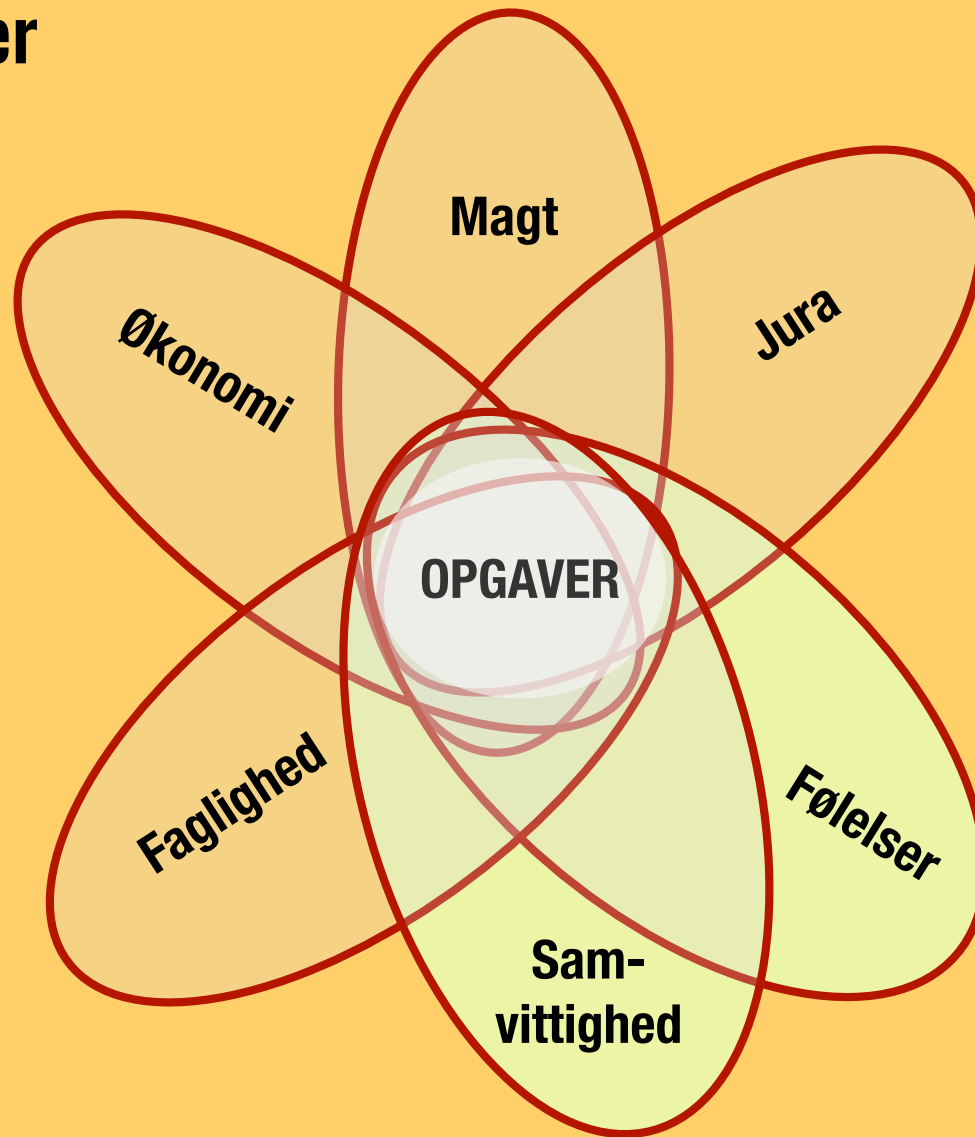
- **Affekt:** Den rå kemiske reaktion
- **Følelser:** Hjernens fortolkning af reaktionen

Følelsesarbejde

- **Kontroller** visse følelser
- **Reguler** visse følelser
- **Føl** visse følelser
- **Mærk** andres følelser
- **Rum** andres følelser

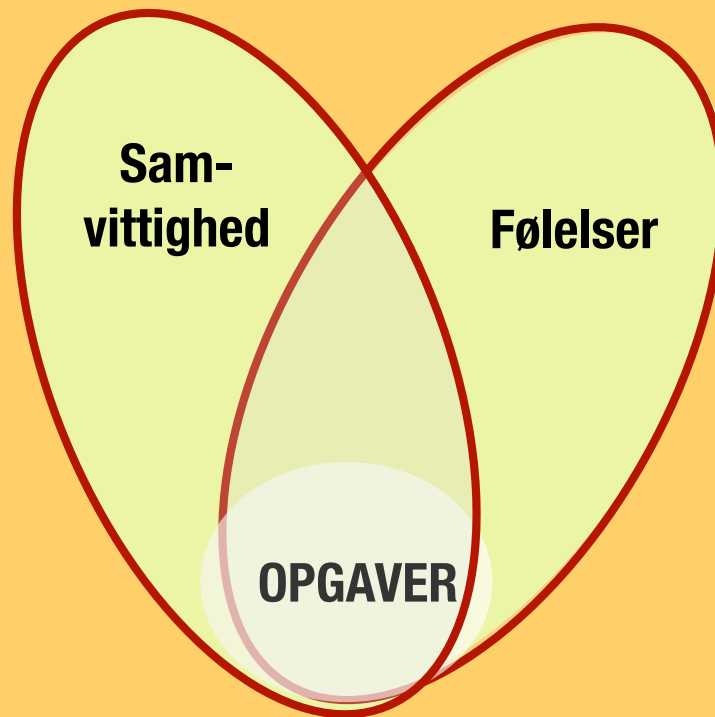


Konflikten mellem rationaler



Konflikten mellem følelser

Acceptable følelser



Uacceptable følelser

'Påkrævede' følelser

Konflikten mellem følelser



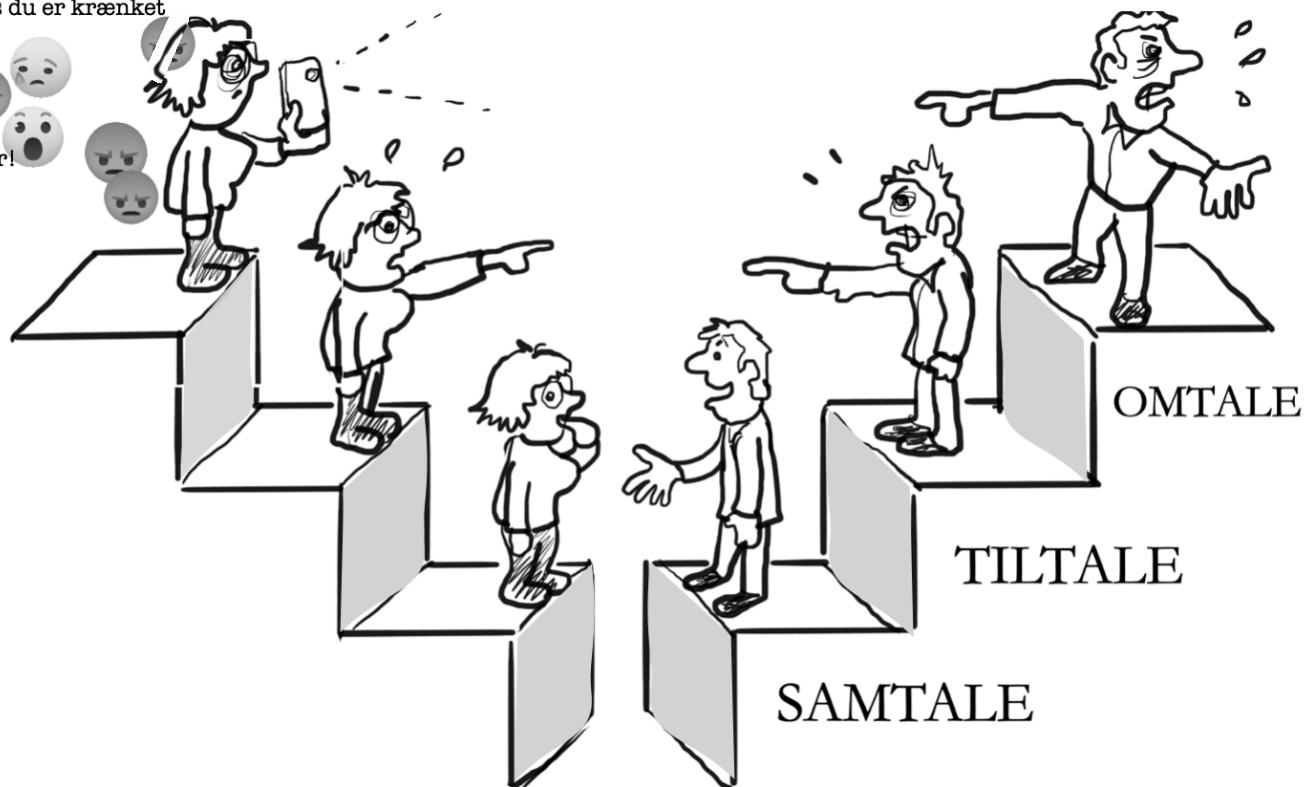
Når man undviger samtalen

Forstår godt, hvis du er krænk

Sikke en idiot

Meld ham!

Han er et monster!



DRØFTELSE VED BORDENE

9.45 – 10.00

Hvordan beskytter man sig selv i arbejdet med følelser?

Hvordan hjælper og støtter vi bedst hinanden i at arbejde 'bæredygtigt' med vores følelser som redskab?

KAFFEPAUSE

10.00-10.30

FØLELSESMÆSSIGE DILEMMAER

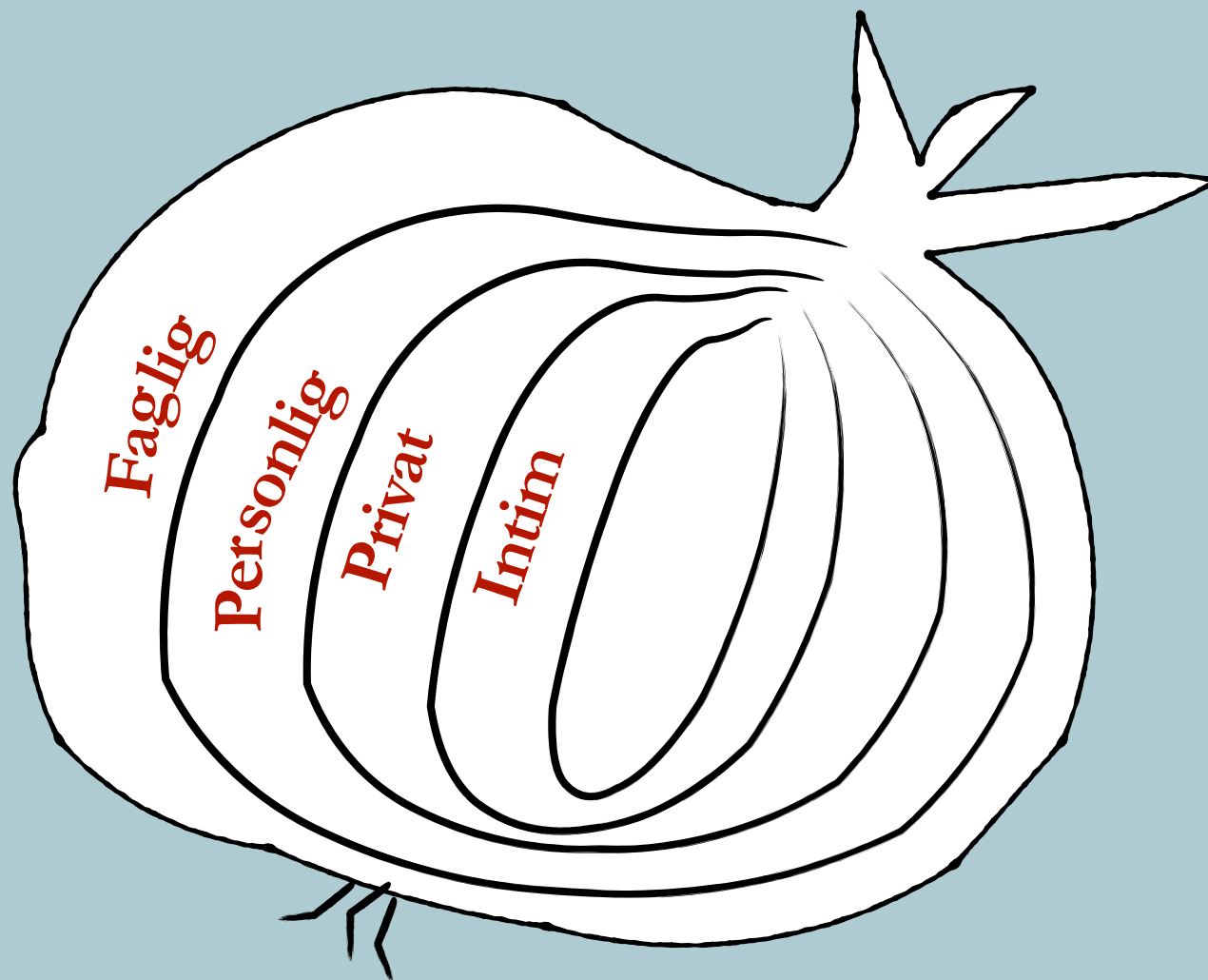
GRÆNSER



SVIGT

**GRÆNSE-
OVERSKRIDELSE**

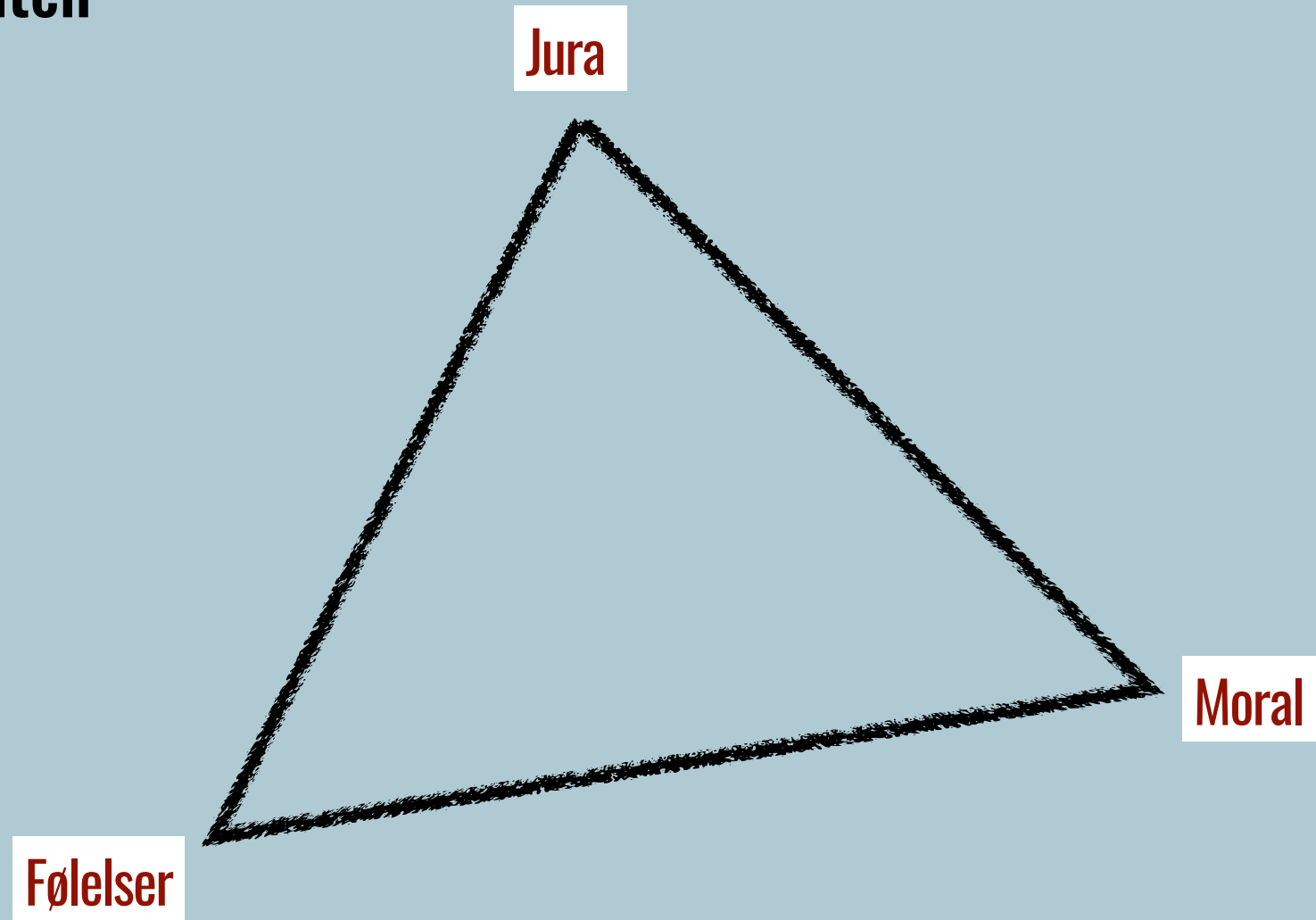
GRÆNSER



Ret og rimeligt



Dilemmatrekanten



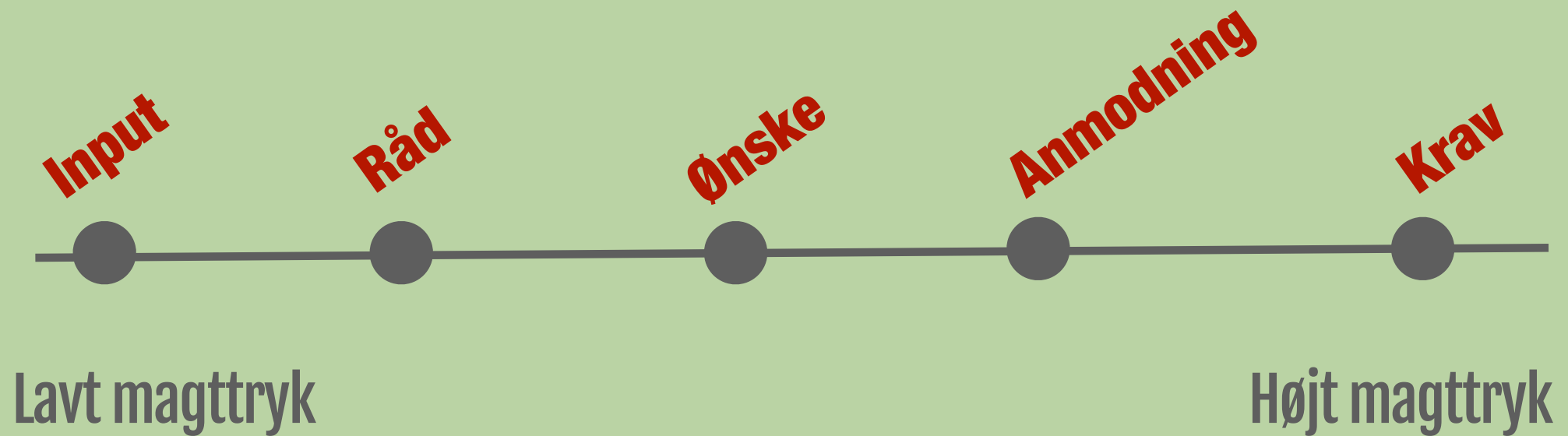
4 REDSKABER

REDSKAB NO 1

**Mærk hvor følelsen sidder
Hvis den var en genstand...
Forestil dig, at du kan få den til
at gå i opløsning**

REDSKAB NO 2

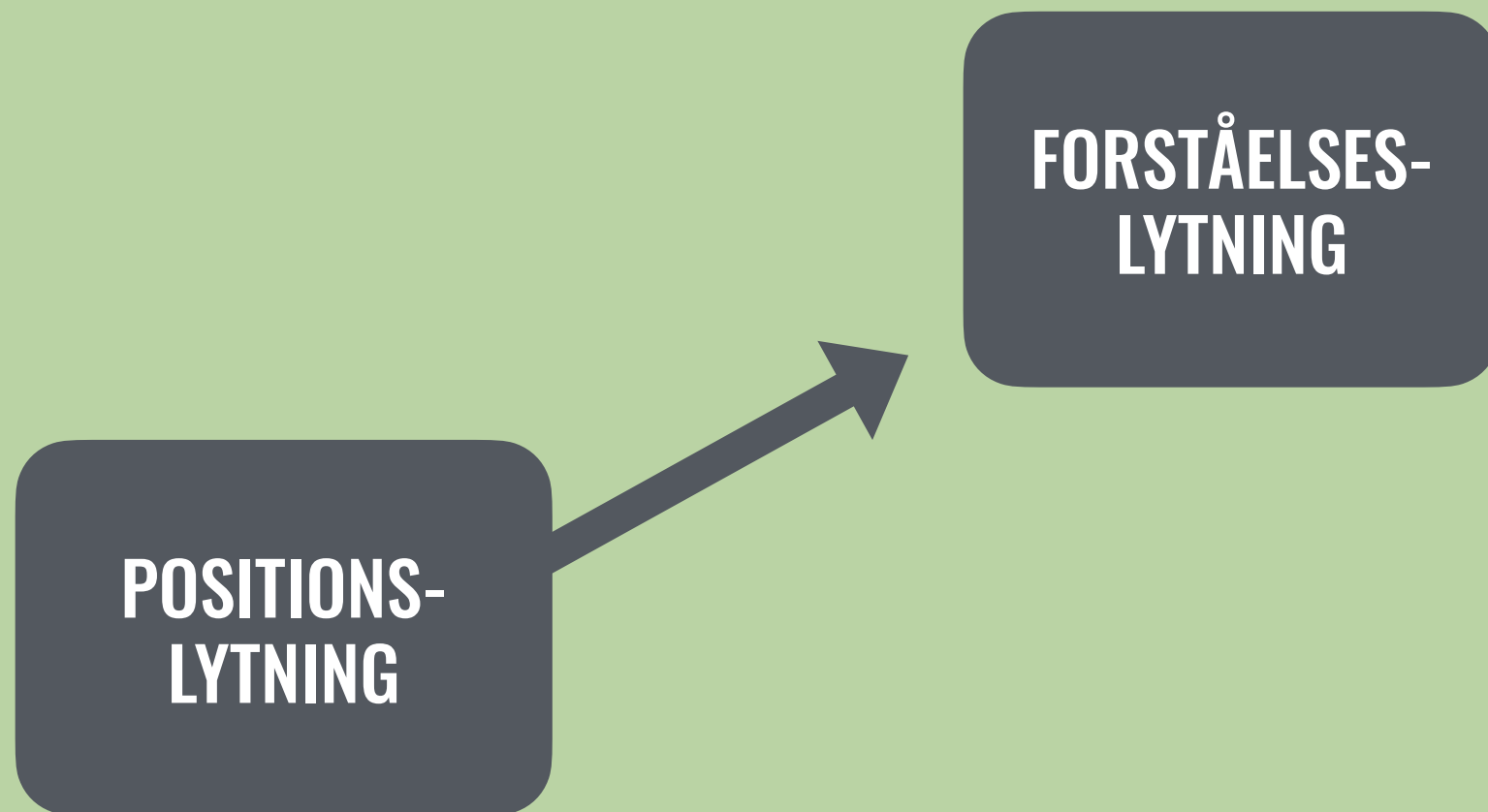
APPEL-SKALAEN



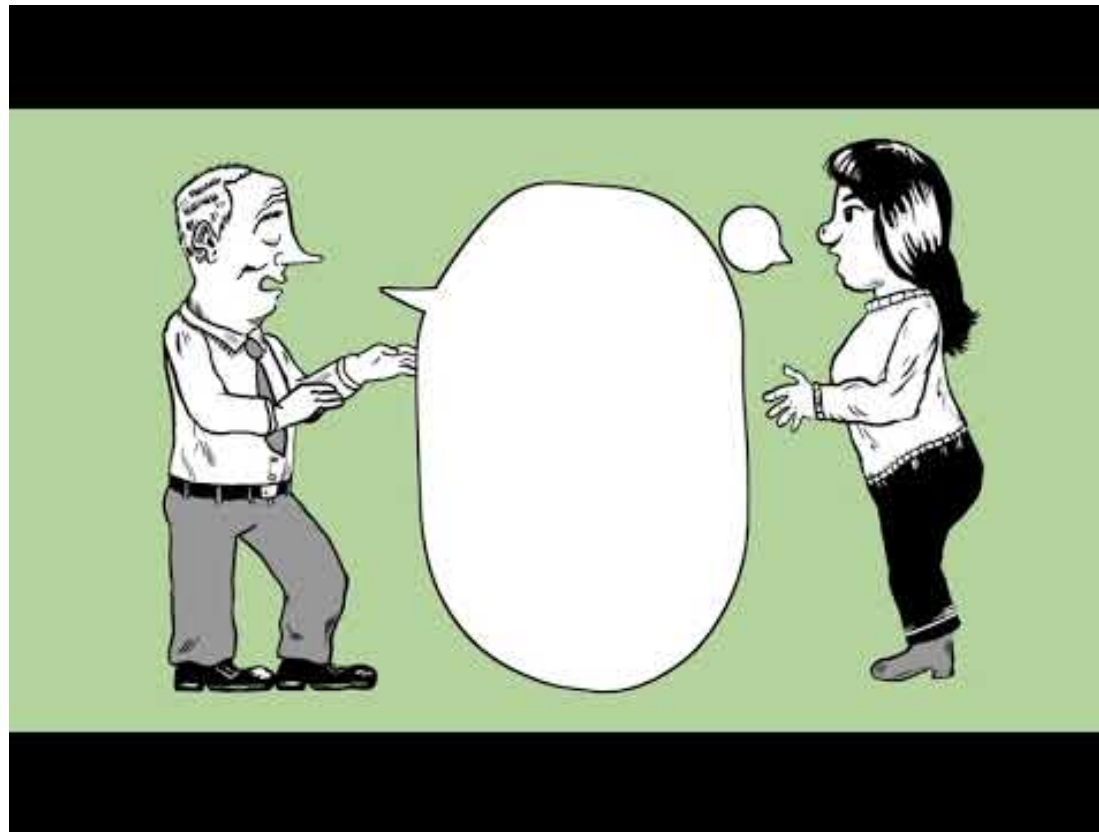
REDSKAB NO 3

LYTTEKOMPASSET

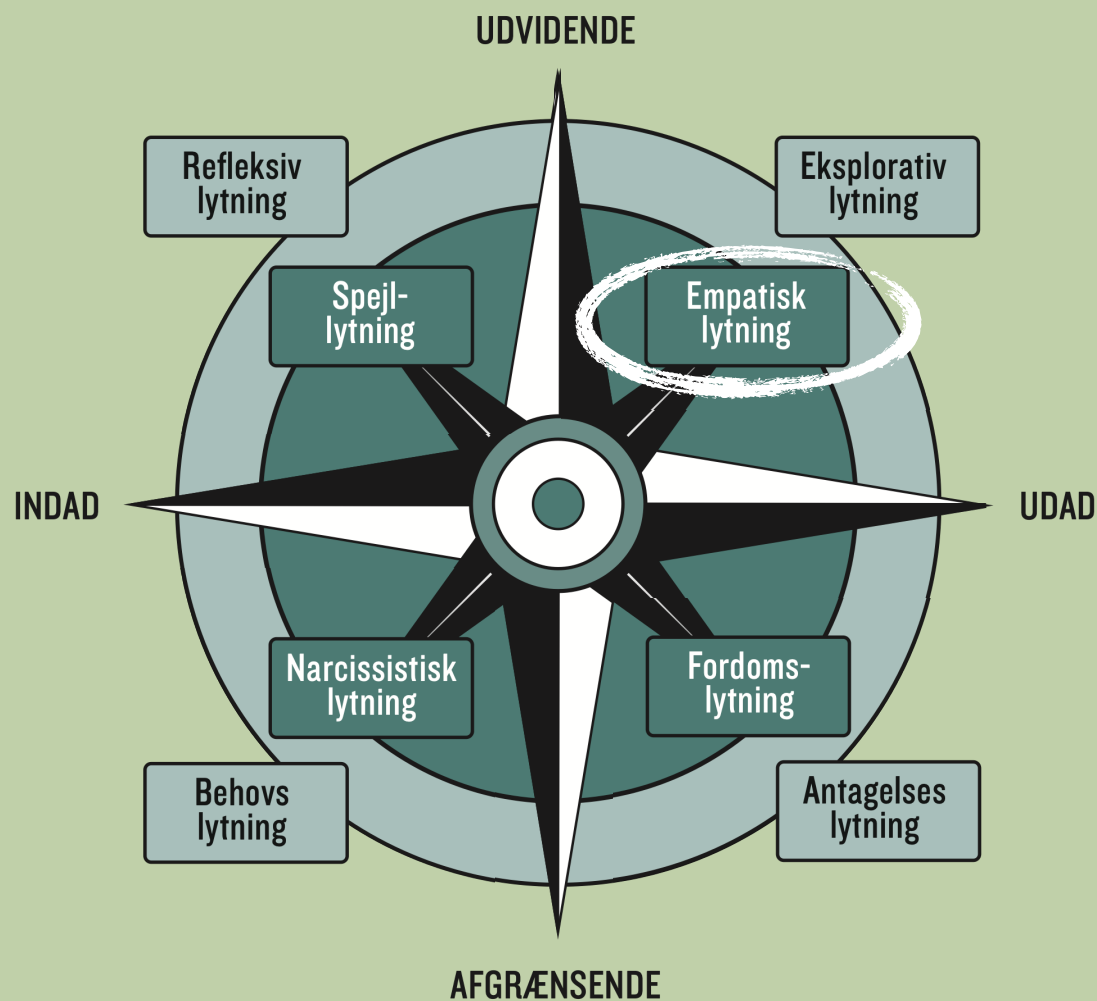
REDSKAB NO 3



SE FILMEN PÅ YOUTUBE – Klik på billedet



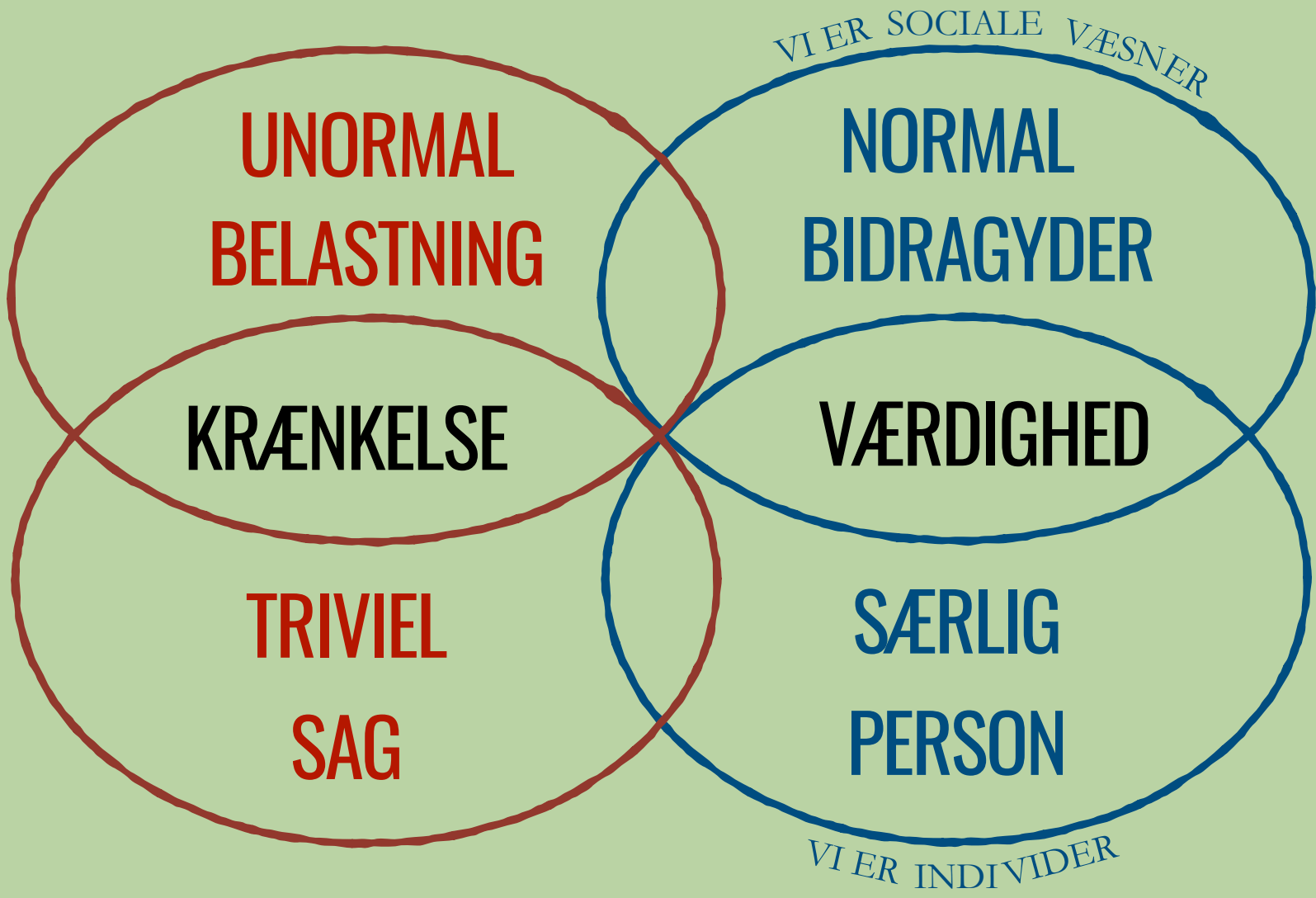
LYTTEKOMPASSET



Hvad bekymrer
den anden?

Hvad er vigtigt
for den anden?

REDSKAB NO 4 **TAL TIL DEN POSITIVE HENSIGT**



TAL TIL DEN POSITIVE HENSIGT

ADFÆRD

En meget negativ holdning til alt

En meget selvhævdende facon

BEHOV/HENSIGT

Måske: Man føler sig ikke respekteret og har behov for at markere sine grænser

Måske: Et stort behov for anerkendelse

STRATEGI

Afprøv: Spørg og lyt efter det, der er vigtigt eller som bekymrer personen

Test om mere anerkendelse kan 'mætte' behovet.

Anerkend – tag dit rum i samtalen – anerkend – tag rum o.s.v.

Læs mere - med 20 procent rabat



FRA INDSIGTER TIL HANDLING

14.30 – 15.05

DRØFTELSE I VORES ARBEJDSMILJØGRUPPER:

Hvordan bevæger vi os fra, at følelsesmæssige dilemmaer og belastninger er den enkeltes udfordring til, at det er noget vi er fælles om?

– altså, med fælles strategier til at forebygge og til at give professionel omsorg til os selv og hinanden?