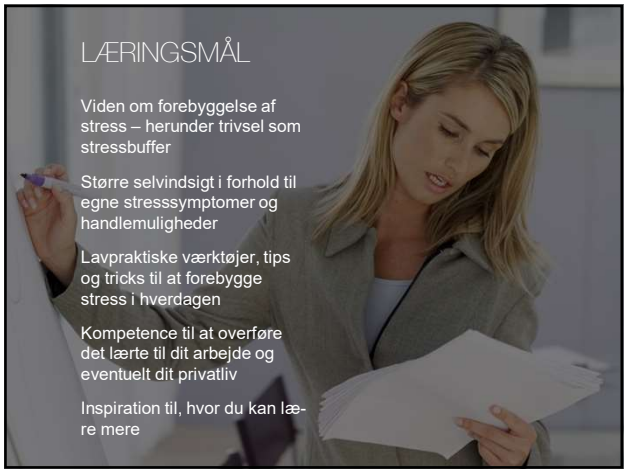
1

2



3

4

5

6

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

PROGRAM

9.15 -	Indledning
	Forebyggelse og sundhedsfremme
	Stress og robusthed
10.25 -	Pause
	Stress – fortsat
	Trivsel
	Anbefalinger
- 11.45	Afrunding

7

EBBE LAVENDT

Uddannelser	Autoriseret psykolog, Københavns Universitet og Master i anvendt positiv psykologi, University of Pennsylvania, intern, McLean Hospital | Harvard Medical School
Titler	Erhvervspsykolog og ph.d.-studerende
Arbejds-pladser	Prescriba og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet
Opgaver	Coaching, positiv terapi, supervision, rådgivning, undervisning og forskning
Specialise-ring	Positiv psykologi, evidensbaseret coaching, work-life balance, stresshåndtering og personlig udvikling

8

FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME

9

Trivsel kan modvirke mistrivsel; men det fjerner ikke mistrivsel

Metaforisk kan man sige, at trivsel og mistrivsel er ligesom vægtene på hver sin side af en vippe

Man får ikke færre piller ved at tilføje et ekstra æble; og man får ikke flere æbler af at fjerne nogle piller

På samme måde får man ikke flere positive følelser og trivsel af at reducere de negative følelser og mistrivsel

Men man får en bedre fordeling

MISTRIVSEL OG TRIVSEL

10

FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME

Forebyggelse handler om at undgå mistrivsel

Sundhedsfremme handler om at fremme trivsel

Dvs. de arbejder på hver deres side af vippen, men forsøger at hjælpe i samme retning

Man kan derfor både arbejde med at øge trivsel og at mindske mistrivsel for at forskyde balancen i en positiv retning

11

STRESS

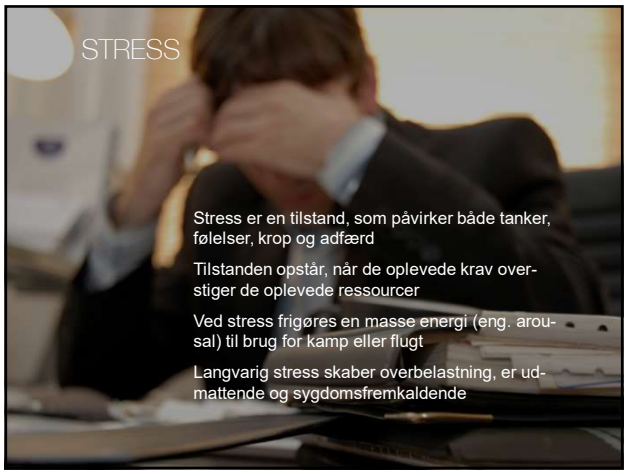
12

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

prescriba we care

VIDEO:
TACOMA BRIDGE

13



14

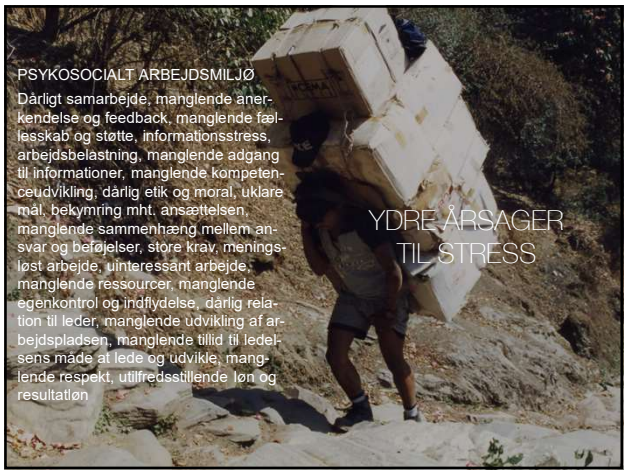
15

16

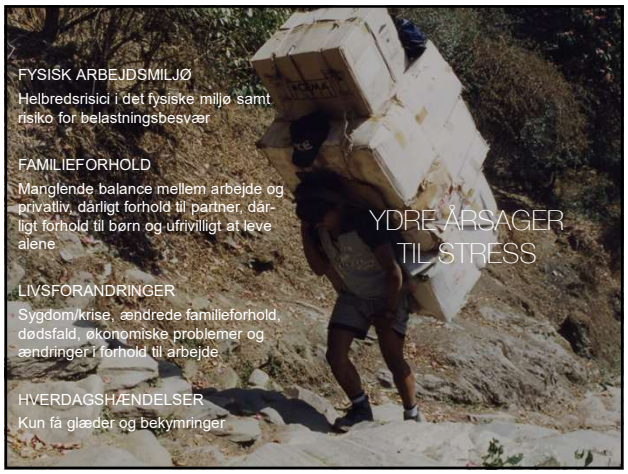
17

18

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.



19



20

21

22

23

prescriba we care

STRATEGIER TIL STRESSREDUKTION

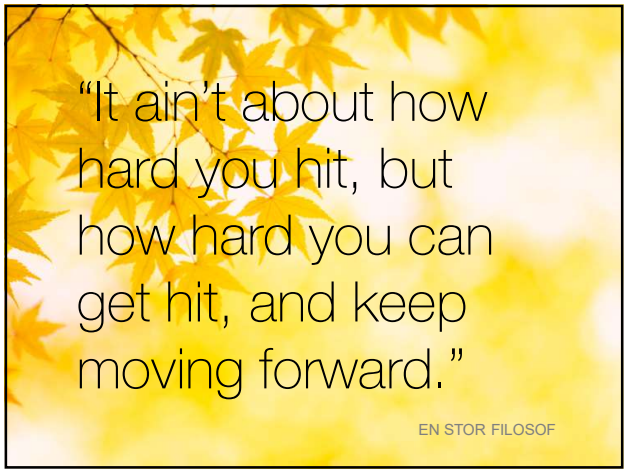
24

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

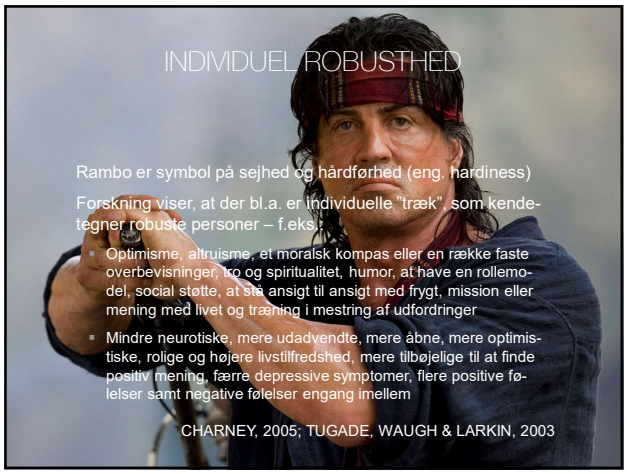
25

26

27



28



29

30

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

31

prescriba we care

PODCAST: STRESS OG ROBUSTHED

32

33

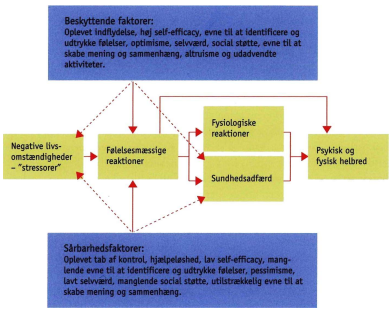
prescriba we care

BESKYTTENDE FAKTORER

34

35

HVAD BESKYTTER MOD STRESS?



ZACHARIAE, 2006

36

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

37

38

prescriba we care

VIDEO: STRESS OG MÆND

39

STRESSSYMPTOMER = ADVARSELSSIGNALER

KROPSLIGE REAKTIONER

Smerter og muskelsymptomer: ondt i ryggen eller rygbesvær, smerter i nakken eller skuldrene, hovedpine eller migræne, ondt i maven eller besvær med maven, spændinger i forskellige muskler, spændinger og smerter i kæben

Hjerte-/karsymptomer: hjertebanken, trykken for brystet eller brystsmerter, forpustelse/åndenød, uregelmæssig hjerterytme

TANKE- OG FØLELSESMÆSSIGE REAKTIONER

Følelsesmæssige: magtesløshed/hjælpeløshed, nedstemthed, uro/ængstelse, træthed, utilstrækkelighed, afkræftelse, svært ved at kobble af, rastløshed

Tankemæssige: koncentrationsbesvær, svært ved at træffe beslutninger, let ved at glemme, svært ved at tænke klart

40

STRESSSYMPTOMER = ADVARSELSSIGNALER

ADFÆRDSMÆSSIGE REAKTIONER

Grad af energi: har savnet energi og handlekraft; har haft svært ved at fuldføre aktiviteter, som jeg har påbegyndt; har svært ved at komme i gang og tage fat på ting og sager

Evne til engagement: har ikke orket at engagere mig i ting, som tidligere har givet mig lyst og glæde; har været ligeglad over for de fleste aktiviteter; har ikke kunne glæde mig over noget

Social evne (åbenhed): har ikke haft lyst til at tale med mennesker; har ikke orket at bekymre sig om andre; har trukket mig fra samvær med andre

Evne til initiativ: giver ofte op og tilpasser mig situationen; forsøger ikke engang, men finder mig bare i situationen

41

SUMMEAKTIVITET: STRESSSYMPTOMER

VEND DIG VENLIGST OM MOD DIN SIDEMAND/-DAME OG, OG DISKUTER SPØRGSMÅLET:

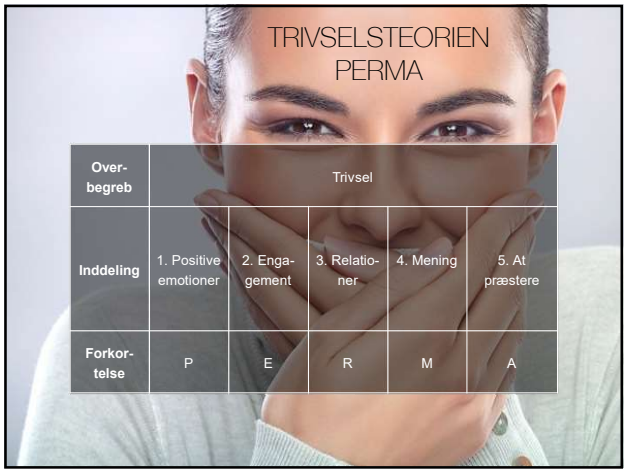
- HVAD ER DINE ADVARSELSSIGNALER?

42

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

43

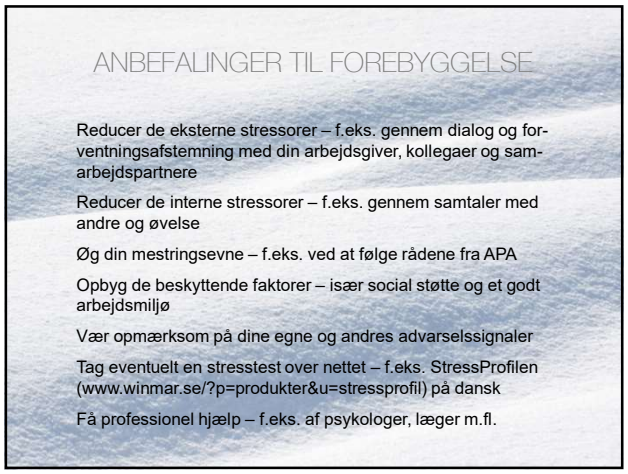
44



45

46

47



48

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

ANBEFALINGER TIL SUNDHEDSFREMME

- Lav ting hver dag, som giver dig positive følelser og/eller reducerer negative følelser – især i de perioder hvor du føler dig presset
- Engager dig i dit arbejde, en forening, dine hobbies eller andet
- Plej dine nære relationer
- Gør noget, som giver dig mening i tilværelsen – f.eks. at hjælpe andre
- Arbejd på et eller flere livsprojekter
- Pas på dit helbred via sund kost, motion og tilstrækkelig med søvn i hverdagen

49

HVORDAN VIL DU BRUGE DET LÆRTE?

VEND DIG VENLIGST OM MOD DIN SIDEMAND/-DAME OG, OG DISKUTER SPØRGSMÅLET:

- *LÆRING:* HVAD ER DET VÆSENTLIGSTE, DU HAR LÆRT I WORKSHOPPEN?
- *HANDLING.* HVILKE KONKRETE HANDLINGER VIL DU FORPLIGTE DIG TIL AT UDFØRE?
- *RESULTATER:* HVILKE RESULTATER FORVENTER DU AT OPNÅ?
- *TILFREDSHED:* HVAD SKAL DER TIL FOR, AT DU ER TILFREDS MED DIN INDSATS?

50

SPØRGSMÅL?

51

AFRUNDING

52

HVOR KAN DU LÆRE MERE?

53

VIDEO OG PODCASTS

Lavendt, Ebbe (maj 2015). Bliv bedre til at håndtere modgang. Krifa, Arbejdslyst.dk.

Lavendt, Ebbe (maj 2015). Et sundt arbejdsliv kræver genopladning. Krifa, Arbejdslyst.dk.

Lavendt, Ebbe; & Trubka, Ninna Holch (9. juli 2014). Træn dig i mental topform. Krifa, Podcasts, Det sunde arbejdsliv.

Lavendt, Ebbe; & Trubka, Ninna Holch (18. februar 2015). Er du psykisk robust? Krifa, Podcasts, Det sunde arbejdsliv.

54

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.

55

56

57

58

59

prescriba we care

60

Dette materiale af Ebbe Lavendt er beskyttet af loven om ophavsret. Kopiering eller uddeling uden forudgående, skriftlig tilladelse betragtes som en lovovertrædelse og vil medføre sagsanlæg.