



**es Coaching**



# STRESS MANAGEMENT

VED JESPER OLSEN (YESPER)

---

# HVAD ER INDHOLDET ?

---

- **Hvad** er Stress og hvad er Stress ikke ?
- **Hvorfor** er stress kommet på dagsordenen ?
- **Hvordan** opdages stress ?
- **Hvad** kan starte Stress og hvad kan man gøre ved det ?
- **Hvad** er min erfaring
- **Hvad** er gode stressminimerende vaner ?
- **Hvad** så hvis – Next steps ?
- **Afrunding** og spørgsmål / kommentarer
- **Lyn Workshop** Stress management i jeres team

# HVAD ER STRESS ?

---

- Teori ☹️ :
  - Stress kan defineres som en oplevet spændingstilstand, der medfører en mobilisering af vores fysiske og psykiske ressourcer.
  - Det grundlæggende formål hermed er, at kæmpe mod eller flygte fra en belastende eller faretruende situation.
  - Stress har både fordele og ulemper:
    - En fordel er, at man kan yde en større indsats og præstation under krævende omstændigheder.
    - En ulempe er, at stress kan føre til fysisk og psykisk nedslidning og helbreds-forringelse
- Stress Management:
  - Kontrol over kravsituation og egne muligheder.
- Kommentar:
  - Ofte ramme stress "ildsjælene", de engagerede, de dygtige medarbejdere og dem der bogstaveligt talt "brænder" for deres arbejde.

# HVAD ER STRESS IKKE ?

---

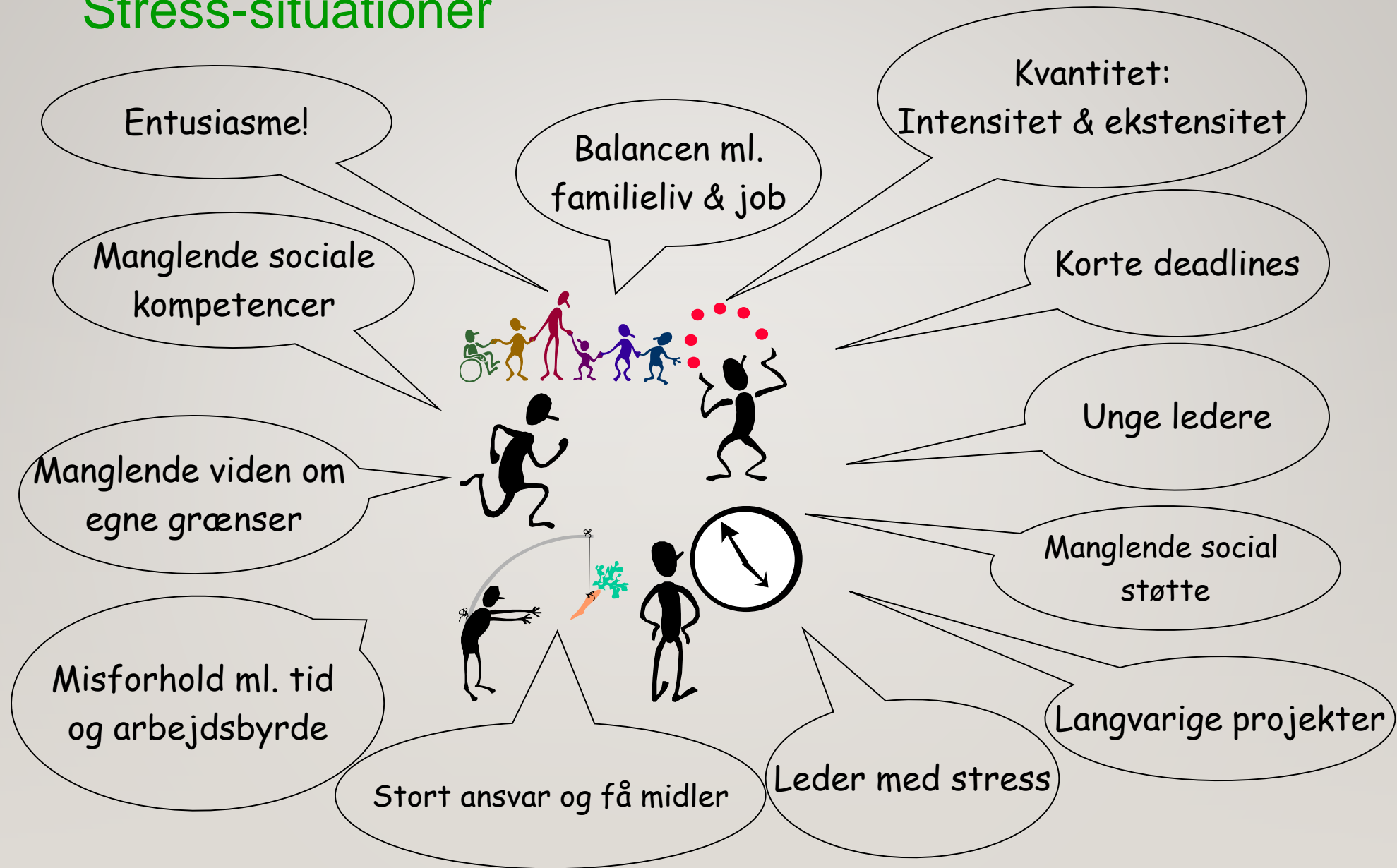
- Stress er også et misbrugt begreb. Det bruges bl.a. om:
  - Alm. Travlhed
  - Meget at lave.
  - Hurtig skiftende fokus og arbejdsopgaver.
  - Meget information på en gang.
  - Undskyldning for ikke at tage en kedelig opgave 😊
  - Alm. Sprogbrug f.eks. Julestress o.s.v.
- Stress er skiftet ”Fra Tabu til Folkesygdom”.
- Vigtigt at skelne og kende Stress niveauer og ”rigtige” symptomer.

# HVORFOR ER STRESS KOMMET PÅ DAGSORDEN ?

---

- Industrialiseringen af videns-/informationssamfundet eskalerende krav om altid at “være på”.
- Det er blevet sværere at “Slå til og fra”:
- Slå til:
  - Have alle de kompetencer som den eskalerende udvikling kræver.
  - Kunne levere i den hastighed som omgivelserne kræver.
  - Sværere at udfylde de mange krav der er til roller (kollega,leder,far,mor,mand, kone m.m)
- Slå fra:
  - De tekniske muligheder for hjemmearbejde gør det svært at slappe af.
  - Mobiltelefoner/mail/msn gør at man i princippet altid er på.
  - Kraven fra omgivelser (børn,skole m.m.) fylder fritiden og prikker til den dårlige samvittighed

# Stress-situationer



# HVORDAN OPDAGES STRESS ?

---

- Hvis du eller andre ikke opdager det skal din krop nok fortælle dig det ! (BodyLanguage 😊 )
- Eksempler på symptomer:
  - søvnevanskeligheder
  - irritabilitet
  - koncentrationsbesvær
  - tab af initiativ og interesse
  - nedstemthed - depression
  - utilstrækkelighedsfølelse
  - social tilbagetrækning
  - anfald af hurtig eller uregelmæssig hjertebanken
  - smerter, stikken eller trykken i hjerteregion eller bryst
  - kraftig sveden uden forudgående anstrengelse
  - følelse af indre uro i kroppen
  - uforklarlig svimmelhed
  - spændinger eller smerter i nakken
  - spændingshovedpine
  - maveproblemer
  - smerter eller sugen i mellemgulvsregionen



# HVAD KAN STARTE STRESS

---

- **Psykologiske stressorer**

- Pres
- Omstilling
- Uvished
- Trussel
- Frustration
- Konflikt
- Tab/Sygdom

- **Psykiske arbejdsbelastninger**

- stort tidspres
- uklare krav
- modsætningsfyldte krav
- uforenelige krav
- uforudsigelige situationer
- mangel på information og kommunikation
- ringe mulighed for kontrol over arbejdet
- ringe handlefrihed
- ensformigt arbejde
- arbejde præget af tvang eller afsavn
- identitetskrænkende arbejdsforhold
- dårligt samarbejde
- mangelfulde sociale relationer
- skjult fjendtlighed og konkurrence
- over- eller understimulering
- risiko for arbejdsulykker
- ansvar for andre menneskers liv
- brud på biologisk og social døgnrytme

# HVAD KAN MAN GØRE VED DET ?

## ”Positiv” listen:

- 1) **Overvinde belastningen - at kæmpe og få større kontrol:**
  - Synliggøre stress-belastninger over for din chef. Kom så vidt muligt selv med konstruktive løsningsforslag til problemet.
  - Sige fra over for andres urimelige adfærd gennem direkte og ærlig kommunikation
  - Komme med konstruktive løsningsforslag i konfliktsituationer
- **2) Ændre holdning til belastningen:**
  - Lær at afstemme dit ambitions- og præstationsniveau i forhold til det givne arbejds- og tidspres
  - Stop dårlig samvittighed over det, som du ikke har **realistisk mulighed** for at nå
  - Brug tid og energi på, hvad der **kan** lade sig gøre
  - Lær at se på muligheder i stedet for begrænsninger
- **3) Få større overskud til at klare belastningen:**
  - Anvend den form for motion og afslapningsteknik, som passer dig bedst både fysisk og psykisk.
  - Prioriter dig selv og det DU har lyst til.

## ”Negativ” listen:

- **4) Flygte fra belastningen:**
  - Søge mindre belastende arbejde
  - Søge forflyttelse
  - Søge andet arbejde
- **5) Give op over for belastningen:**
  - Indtage en opgivende/lige gyldig holdning til arbejdet
  - Tage mange "mentalhygiejniske sygedage"
  - Anvende piller og alkohol
  - Risiko for forringet livskvalitet

# Gør noget inden det er for sent



# HVAD GJORDE/GØR JEG VED DET ?

---

- En god og dårlig nyhed:
  - **Dårlig nyhed** ☹️: En gang Stress altid Stress
  - **God Nyhed** ☺️: Du har en værktøjskasse.
- Min universale værktøjskasse:
  - Overblik over opgaver (“Ude af øje ude af sind”)
  - “Gør det nu”
  - Find værdigrundlag og mine ufravigelige grænser.
  - Lær at sige fra (fra **Yes**per til **NO**per ☺️ )
  - FFFF dage (Fri, Flex, Ferie, Fredag).
  - Nye ringetoner til mobiltelefon.
  - Åbenhed om situation
  - Humor
  - Motion og ”Jesper tid”
  - “Slå fra” med Familien.
  - “Slå til” på arbejdet: Fra “Produktiv” til “Effektiv”.
  - Fokus (undgå forstyrrelser)
  - Få bedre vaner inspireret af “The 7 Habits of Highly Effective People”

" Stress Management: Fra modvind til medvind.



# HVAD ER GODE STRESS MINIMERENDE VANER ?

---

- 7 Gode vaner ("The 7 Habits of Highly Effective People")
  - Vane 1 Vær proaktiv
  - Vane 2 Begynd med slutningen
  - Vane 3 Gør det første først
  - Vane 4 Tænk vind/vind
  - Vane 5 Søg først at forstå, dernæst at blive forstået
  - Vane 6 Skab synergi
  - Vane 7 Slib saven
- Mere info: Mig eller en af de 40 millioner andre, der har læst bogen 😊

# AFRUNDING OG SPØRGSMÅL / KOMMENTARER

---

" Stress Management: Fra modvind til medvind.

"Stress er "Body shopping" - Pas på du ikke får udsolgt"

"Vær en "Lækker kollega" hold øje med de andre !

"SLÅ TIL" og "SLÅ FRA"

Sluk "Red Alerts"

"Lyt til din symptomer ("bodylanguage")

"Stress og jag styrker ikke dit hjertes sag"



# LYN WORKSHOP:

HVAD SÅ MED "JERES PROJEKTET" OG JER ?

---



# LYN WORKSHOP: HVAD SÅ MED "JERES PROJEKTET" OG JER ?

---

## Del1: Stressorer

1. Hvad er dine Stressorer ?
2. Hvad er projektets Stressorer ?
3. Hvad er arbejdsmiljøets (inkl. Kunden) Stressorer ?
4. Andet

## Del2: Kategorisering

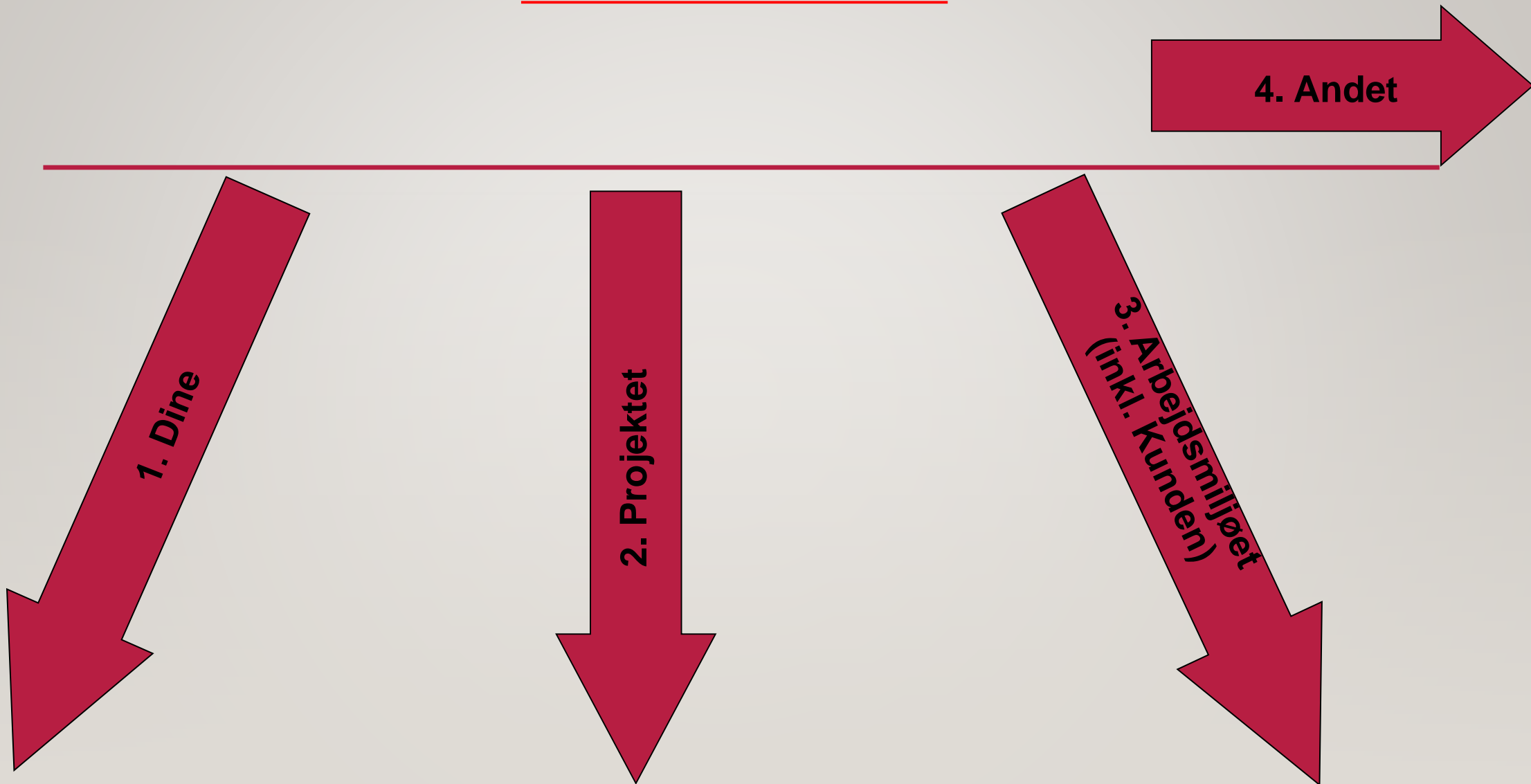
- a) Stressor kan fjernes
- b) Stressor kan ikke (nemt) fjernes

## Del3: Next steps

- Hvad
- Hvem
- Hvornår



# LYN WORKSHOP: DELI: STRESSORER



# LYN WORKSHOP : DEL2: KATEGORISERING

---

**A. Stressor kan fjernes**

**B. Stressor kan ikke  
(nemt) fjernes**

# LYN WORKSHOP: DEL3: NEXT STEPS

---

**Hvad**

**Hvem**

**Hvornår**

# EKSEMPLER PÅ STRESORER

---

- **Psykologiske stressorer**

- Pres
- Omstilling
- Uvished
- Trussel
- Frustration
- Konflikt
- Tab/Sygdom

- **Psykiske arbejdsbelastninger**

- stort tidspres
- uklare krav
- modsætningsfyldte krav
- uforenelige krav
- uforudsigelige situationer
- mangel på information og kommunikation
- ringe mulighed for kontrol over arbejdet
- ringe handlefrihed
- ensformigt arbejde
- arbejde præget af tvang eller afsavn
- identitetskrænkende arbejdsforhold
- dårligt samarbejde
- mangelfulde sociale relationer
- skjult fjendtlighed og konkurrence
- over- eller understimulering
- risiko for arbejdsulykker
- ansvar for andre menneskers liv
- brud på biologisk og social døgnrytme

# HVAD KAN MAN GØRE VED DET ?

---

## 1) Overvinde belastningen - at kæmpe og få større kontrol:

- Synliggøre stress-belastninger over for din chef. Kom så vidt muligt selv med konstruktive løsningsforslag til problemet.
- Sige fra over for andres urimelige adfærd gennem direkte og ærlig kommunikation
- Komme med konstruktive løsningsforslag i konfliktsituationer

## • 2) Ændre holdning til belastningen:

- Lær at afstemme dit ambitions- og præstationsniveau i forhold til det givne arbejds- og tidspres
- Stop dårlig samvittighed over det, som du ikke har **realistisk mulighed** for at nå
- Brug tid og energi på, hvad der **kan** lade sig gøre
- Lær at se på muligheder i stedet for begrænsninger

## • 3) Få større overskud til at klare belastningen:

- Anvend den form for motion og afslapningsteknik, som passer dig bedst både fysisk og psykisk.
- Prioriter dig selv og det DU har lyst til.

## • 4) Flygte fra belastningen:

- Søge mindre belastende arbejde
- Søge forflyttelse
- Søge andet arbejde

## • 5) Give op over for belastningen:

- Indtage en opgivende/lige gyldig holdning til arbejdet
- Tage mange "mentalhygiejniske sygedage"
- Anvende piller og alkohol
- Risiko for forringet livskvalitet