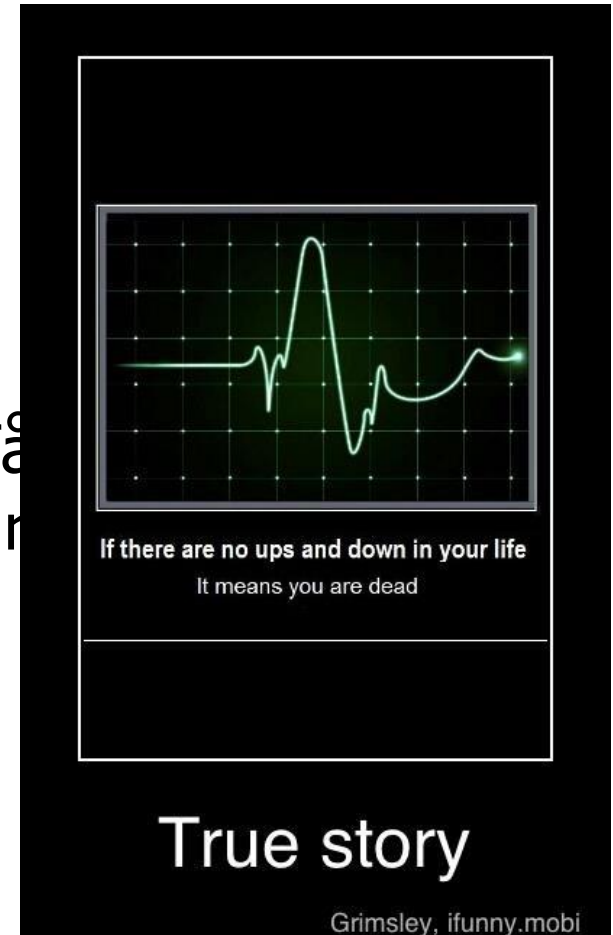


# Stressmestring/tidsplanlegging

Kort presentasjon av meg  
og SiT Råd

Mål

Få tips om hvordan du kan få  
en bedre hverdag med mindre  
stress.



 **sit** råd

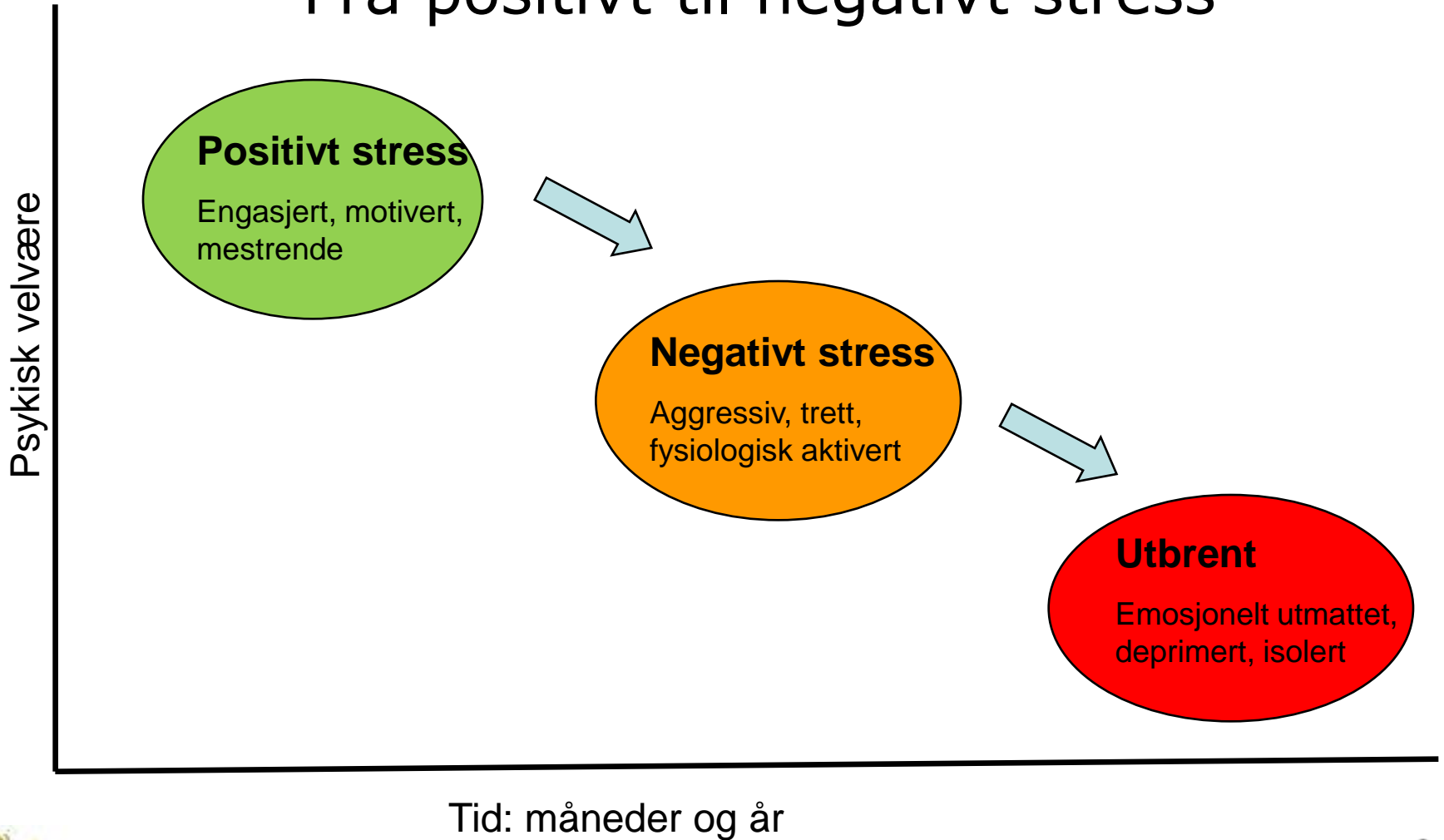


# Hvorfor rammes vi av stress?

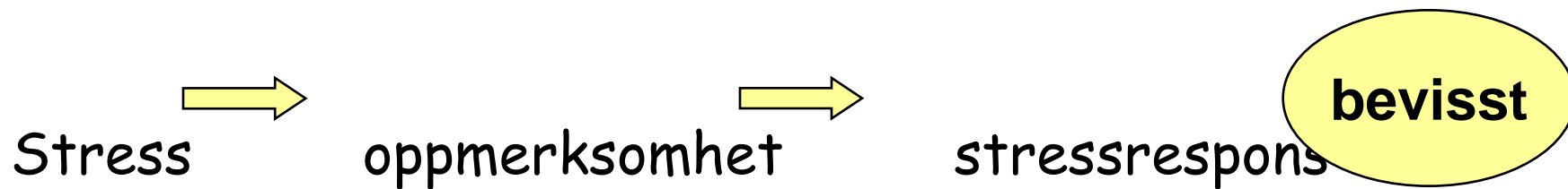
- Hva tror dere?



# Fra positivt til negativt stress

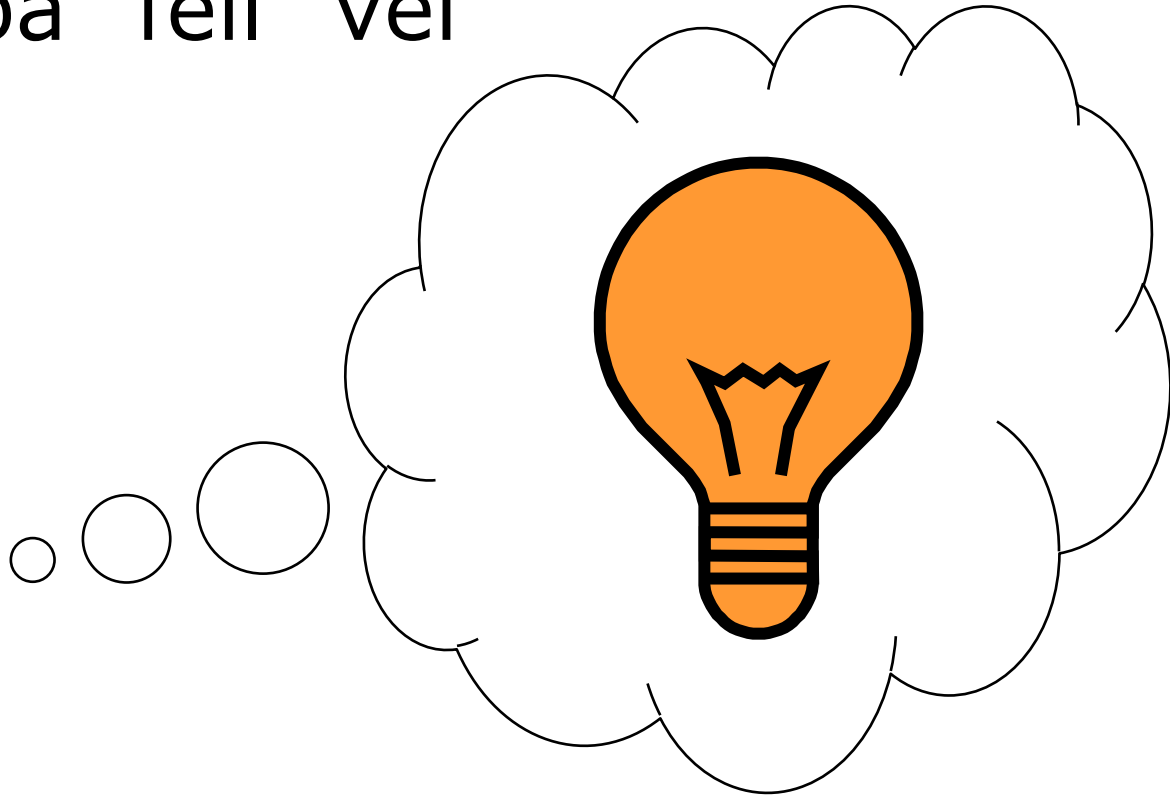


# Stressrespons



# "Røde lamper" – Oppdage når du er på "feil" vei

- Erfaringer?



# Tanker som kan øke stressfølelsen

- Fokuserer på det negative
- Bagatellisere det positive
- "Tankelesing"
- Spådom om framtiden
- Forferdeliggjøring
- Resonnering basert på følelser
- Bebreidelse
- Perfeksjonisme
- Redd for å bli latterliggjort
- Jeg blir gal, ...
- *Velg dine ord med omhu -  
Språket gjenspeiler og  
påvirker vår tilpasning*



 sit råd



# Kartlegging

## På hvilken måte bruker du tiden din?

Planlegg hverdagen din

Tidshjulet – skraver feltene ut fra hvor fornøyd du er med tidsbruken på de ulike feltene

# Kartlegging

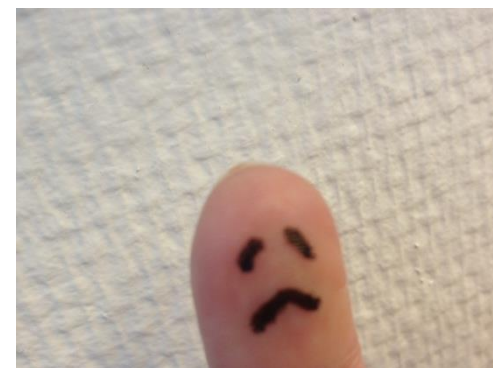
## På hvilken måte bruker du tiden din?

- Ta for deg ett eller to punkt du ønsker å endre på tidshjulet
- Begrunn – hvorfor er akkurat disse punktene viktige for deg?
- Gitt at du får til en endring, hva vil det bety for deg? (For eksempel nytteverdi, betydningen av likevekt etc.)

- Hva gir deg energi?



- Hva tapper deg for energi?



# Prioriter!

- Alt er ikke like viktig og alt kan ikke prioriteres like høyt.
- Arbeider jeg med det viktigste nå
- *-Gjøre ting bra nok..*

# LEDELSE

# DAGENS PLAN

<b>Klokke- slett</b>	<b>Dagens plan (bør planlegges dagen før)</b>	<b>Hva fikk jeg gjort, eller hva gjorde jeg i stedet?</b>	<b>Hva forhindret meg fra å følge dagens plan?</b>	<b>Hva hadde hjulpet?</b>
(Frokost)				
(Lunsj)				
(Middag)				

# Avspenningsøvelser





# Mindfulness

Oppmerksomt nærvær, her og nå.

Tips til enkle øvelser å begynne med:

- Kjenn hendene dine når du vasker hender.
- Opplev vannet når du dusjer.
- Kjenn varmen av koppen når du drikker kaffe.
- Se solen skinne.
- Skru av mobilen, om det så bare er i 15 minutter.



# Målformuleringer

## Hvorfor mål?

- Gode mål påvirker ferdighetene våre
- Gode mål bidrar til god arbeidsinnsats
- Gode mål virker motiverende for oss

Hvordan ser en ideell arbeidsdag ut  
for deg? ?

«Det beste med fortiden er at den er over. Det beste med framtiden er at den er foran oss, vi kan forme den. Det beste med nuet er at det er her og nå, og det er nå vi skaper fremtiden (R. Bandler)»



Takk for meg!