


At være fisker er positivt for samfundet


Hvordan lærer vi at se det positive i vores job?



HVAD LAVER DU,
MIN BRAVE MAND?



JEG HUGGER
STEN.



- OG HVAD LAVER DU,
MIN BRAVE MAND?



JEG ER MED TIL AT
BYGGE EN
KATEDRAL.

Dagsorden

- Om følelser
- Hvorfor stress?
- Hvad gør vi ved det ?
- *Kaffe og gruppearbejde*
- Rapport fra grupperne
- Hvad tar vi med hjem?

Negative grundfølelser

- **Afsky**
- **Frygt**
- **Sorg**
- **Vrede**

Beskytter os mod farer

Negative følelser vejer tungere end positive

- Men optimisterne lever længere

Negative følelser

- Negative følelser opstår automatisk ved belastninger
- Og smitter

Pas på Preben!

Positive grundfølelser

- Glæde
- Stolthed
- Lettelse
- Begejstring
- Ro

Positive følelser

- Positive følelser opstår bla ved samvær med positive mennesker

Gør os glade

Erkend dine følelser

- **Vigtigt at erkende de følelser, der opstår, når man oplever noget nyt**

Kanaliser dem til konstruktive tanker

Automatiske negative tanker

- Opstår ofte som det første
- Vent lidt og tænk dig om
- Konstruktive tanker kommer senere

”Sov på det”

Hvad er stress?



Hvorfor er stress vigtigt?

Fordi stress fører til negative, følelser, tanker og dårligt helbred

Hvad er trivsel?

Et psykologisk begreb

**Forholdet mellem opfyldelse
af forventninger og forventninger**

Stress er en tilstand

- Reaktion på en "trussel"
- Kroppens svar på belastning
- Fysiologiske reaktioner
- Gør kroppen klar til at yde sit maksimum

Stress er godt!

*Hvis det ikke varer for længe
eller er for voldsomt!*

"Skat, nu gider jeg ikke diskutere det længere! Du ER stresset!"



Hvad gør stress ved hjernen?

- **Øger årvågenhed, koncentration og intellektuelle færdigheder**

Hvad gør stress ved kroppen?

- Puls og blodtryk øges
- Blodplader klæber sammen
- Blodsukkeret stiger
- Fedtindhold i blodet stiger
- Hvide blodlegemer bliver sløve
- Antistofdannelse falder

3 stresstilstande:

- **Kortvarig belastning (timer)**
Det klarer vi
- **Langvarig krise (dage / uger)**
De fleste kommer sig
- **Kronisk krise (måneder / år)**
De fleste bliver syge!

Alle kan blive stressede

- **Oplever man tilstrækkelig store belastninger eller mange belastninger, kan man gå ned med stress.**
- **Og det uanset hvor robust man ellers synes at være.**

Paradox?

- **Man kan sagtens have travlt uden at have stress – og omvendt kan man sagtens have stress uden at have travlt.**

Stress smitter

- Stress giver negative følelser
- Negative følelser giver stress

.

Hvad får vi stress af?

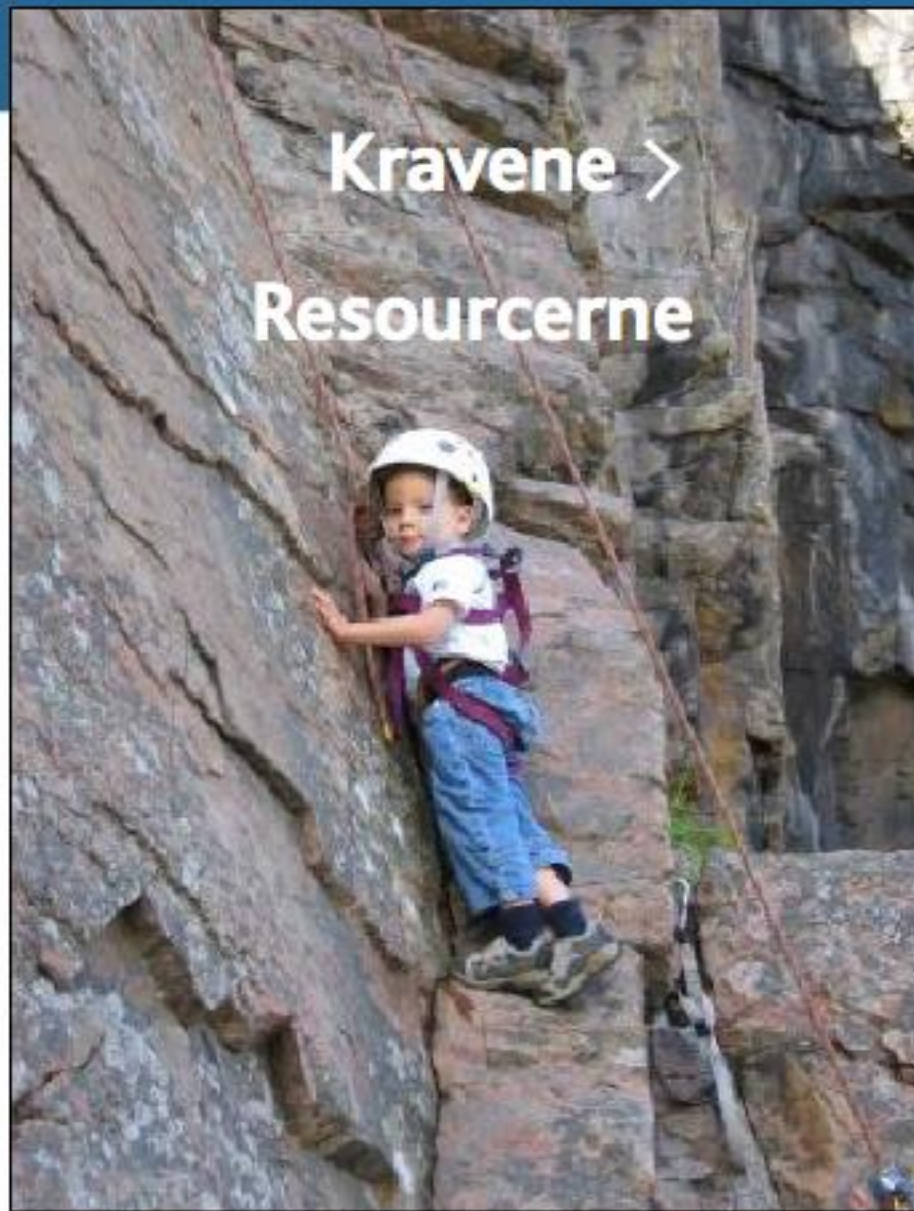


Stress - årsager

Kravene overstiger, hvad man selv vurderer man evner

Mulighederne for at gøre noget ved det, er ringe

Stress - opstår



Kravene >

Resourcerne

Fiskeres belastninger

- Økonomi
- Usikker fremtid
- Risiko

Det ved I bedst selv!

Ressourcer =

**Vilkår
+
tilførte
ressourcer**

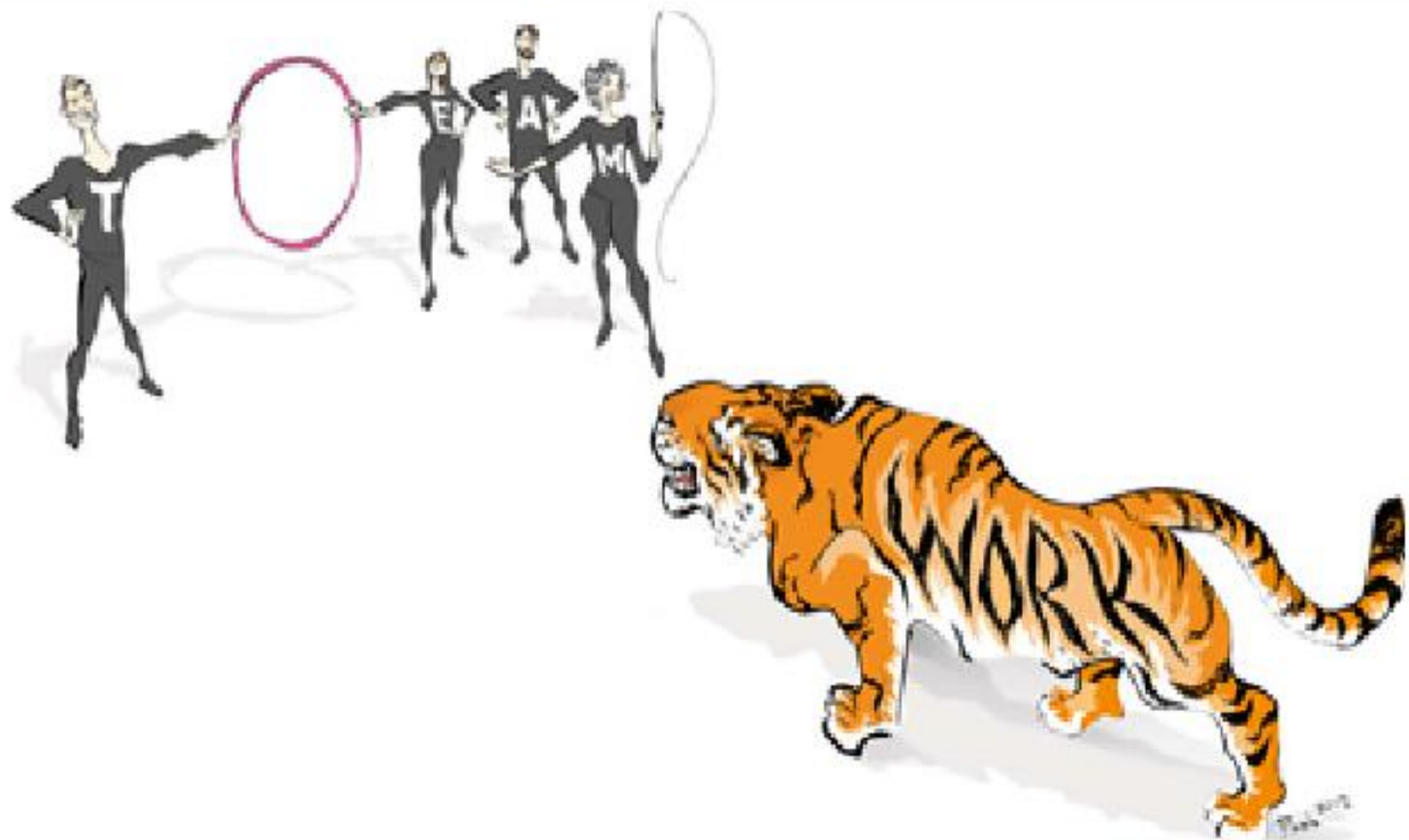
Vilkår

arv
alder
køn
personlighed
ydre
"rammer"

Forskkel på folk

- **Vi oplever ting forskelligt og kan derfor ikke altid vide, hvad andre oplever som stressende.**

Hvad gør vi ved det?



Mindset

- **Det handler om hvordan man ser på stress og belastninger**
- **Som noget nyttigt eller farligt**

Hvordan man tar det ?

Mindset 2

- Er det "farligt" og prøver man at undgå det

ELLER

- Accepterer man tilstanden og gør noget ved årsagerne

Mestringsstrategi

”Sindsrobønnen”

- **Acceptere de ting, jeg ikke kan gøre noget ved**
- **Gør noget ved det, der kan ændres**
- **Kløgt til at se forskellen**

Ressourcer

- **Indflydelse**
- **Forudsigelighed**
- **Mening**
- **Rolleklarhed**
- **Belønning**
- **Sociale relationer**

Indflydelse

- Fri mht hvornår arbejde,
- Selvstændig
 - Næppe hvis ansat?

Afhængig af vejr, kvoter mv

Forudsigelighed

- Planlægge selv
- Hvad er fakta mht hvad jeg må
- Vejret

**Være opdateret om lovgivning,
regler mv**

Mening

- Betydningsfuldt erhverv
- Det at skaffe føde er vel det mest meningsfulde i livet

**Klap jer selv på skulderen
I er vigtige for samfundet**

Rolleklarhed

- God arbejdsfordeling ombord
- Hvad er skippers rolle ift de øvrige

**Undgå og løs
konflikter straks**

Belønning

- Anerkendelse i lokalsamfundet
- Glæde ved at være på havet
- Oplevelse af fangst

Økonomien betyder jo også noget

Sociale relationer

- + Ombord- fællesskab
- På havnen med kolleger
- Tid til familien

Vigtigt at er kende sine følelser

Brug fællesskabet

Gruppearbejde

- Udfyld skemaet
- Tæl point sammen for hvert bord
- Og aflever til mig
- Hvad gjorde mig glad i denne uge?
- Hvordan kan vi blive gladere på havnen, på båden, hjemme?

Hvert bord afrapporterer

Gode råd hjemme

1

Indret dit liv, så ambitionerne svarer til det realistiske

Få styr på økonomien

Brug fritiden til noget fornøjeligt

Sørg for at få motion

Prøv med meditation eller afspænding

Gode råd hjemme

2

Prioriter en god nattesøvn

Styrk dit sociale netværk

**Lær dine stresssymptomer at kende,
og reager på dem**

Stress ikke over bagateller, lær at sige "pyt"

Prøv at se det positive

Gode råd på arbejdet

1

Læg en plan for hvad du vil på længere sigt

Vær fagligt klædt på til opgaverne

Prioriter dine opgaver

Planlæg og strukturer din tid, giv luft til det uventede

Lær at sige fra

Gode råd på arbejdet

2

Uddelegér arbejde

Lær dine kollegaer at kende, og brug dem

Brug din leder og dine kollegaer som støtte

Hold pauser

Fokusér på det du nåede

www.bonetterstrom.dk

Overskrift i Bliss Bold

.

