

# Stresshantering

1-4 halvdagar

## Syfte

Det övergripande syftet med utbildningen är att säkerställa att deltagarna får kunskaper och färdigheter/verktyg i att hålla fokus på arbetsuppgiften även när de är utsatta för tuffa arbetssituationer.

## Mål

Efter avslutad utbildning ska deltagarna ha:

- kunskap om vad stress innebär och hur kroppen påverkas av stress
- konkreta verktyg för hållbar personlig effektivitet och organisering
- kunskap om vikten av återhämtning för att stå emot stress
- tillgång till kognitiva verktyg som hjälp till att hålla fokus under tuffa situationer.

## Innehåll

Utbildningen bygger på ett evidensbaserat innehåll som säkerställer en förbättrad stresstålighet och förhöjd upplevelse av såväl hälsa som välbefinnande som effektivare arbetsprestationer. Fokus läggs på hur stress kan förstås som en ursprunglig reaktion för att överleva farliga situationer och hur denna reaktion lockar fram icke funktionella beteenden och riskerar att få oss att bli utmattade. Exempel på frågor som kommer att besvaras under utbildningen är:

- Vad är stress?
- Hur reagerar kroppen på stress?
- Hur kan tankar och känslor skapa stress?
- Hur kan vi bryta negativa stressreaktioner?
- Hur kan vi förändra beteenden så att upplevelsen av stress minskar?
- Hur kan du skapa lugn och fokusering även i tuffa situationer?
- Vad kan du behöva utveckla för att minska den egna stressen?
- Hur påverkas hjärnan av långvarig stress?
- Hur kan du stärka din förmåga att stå emot stress?
- Vad kan du göra för att förbättra din förmåga att återhämta dig?
- Varför är återhämtning så centralt för att minska upplevelsen av stress?
- Vad kan du göra för att minska risken för att hamna i tankefällor som förvärrar upplevelse av stress?
- Hur kan du använda dig av beteendeanalys för att minska upplevelse av stress?
- Hur kan du använda dig av personlig effektivitet för att minska upplevelse av stress?

## Förslag på upplägg

### **Tillfälle 1 – Om stress och dess påverkan**

Vid det första tillfället presenteras en handfast KBT-modell som bygger på människans biologiska förutsättningar och genetik sen urminnes tider. Modellen syftar till skapa en större medvetenhet och öka förståelsen för stressreaktioner. Tresystem-teorin ger en förenklad bild av processer som pågår i våra kroppar och sinnen. Två av systemen - Hotsystemet och Utforskarsystemet - är till för att skydda oss och bryter i längden ner oss. Det tredje systemet - Trygghetssystemet - är till för att göra oss lugna och bygga upp oss. Något av systemen är alltid igång under kortare eller längre tid.

Under utbildningstillfället kommer deltagarna att få utvärdera sig själva och andra utifrån dem, och genom dessa system kan man lära sig att hantera sin och sina medarbetares vardag på ett mer balanserat sätt. Vid detta tillfälle kommer deltagarna även att få sätta upp personliga mål för att minska upplevelse av stress i yrkesrollen som sedan följs upp vid de kommande tillfällena.

### **Tillfälle 2 - Verktyg för att minska upplevelse av stress**

Vid andra tillfället läggs fokus på att följa upp innehållet och deltagarnas hemuppgift från det inledande tillfället och dessutom presenteras några enkla KBT-verktyg som är mycket effektiva att använda sig av för att minska upplevelsen av stress.

- Ett sådant verkningsfullt KBT-verktyg är att ifrågasätta sina egna tankefällor. Tankefällor inträffar då vi inte har "tid" att tänka igenom en situation tillräckligt. Vi gör en så kallad kognitiv genväg. Ofta gör vi rätt i våra snabba bedömningar men ibland blir det väldigt fel, det är då vi kan prata om tankefällor. Under utbildningen får deltagarna öva på att både identifiera tankefällor som de själva kan hamna i och vilka konsekvenser det kan få för deras upplevelse av stress, och öva på att ifrågasätta dem.

- Ett annat verkningsfullt KBT-verktyg är att ifrågasätta sina egna beteenden. Genom beteendeanalys får vi en förståelse för varför vi gör som vi gör och vad som vidmakthåller fortsatta beteendemönster. Under utbildningen får deltagarna öva på att genomföra egna beteendeanalys för att dels öka insikten vilka beteenden som skapar och förvärrar den egna upplevelsen av stress, och dels för att kunna ifrågasätta och förändra dessa beteenden så att de istället minskar upplevelsen av stress.

### **Tillfälle 3 – Personlig effektivitet**

Vid tredje tillfället läggs fokus på personlig effektivitet. Tillfället syftar till att ge deltagarna insikter och träning i att planera, prioritera och hantera alla uppgifter i sitt arbete. Under utbildningen arbetar de med en egen handlingsplan för att utveckla och skapa ett effektivt arbetssätt som passar in i sin egen vardag. Exempel områden som kommer att behandlas under dagen är:

- Effektivitet – att göra rätt saker eller saker rätt?
- Tidstjuvar – vilka är mina och hur kan jag hantera dem?
- Motverka störningar och avbrott
- Konsten att säga nej
- Effektivitet i min mailhantering - frigör tid varje dag
- Prioritering - vad är viktigt och vad är bråttom?
- Att leda effektiva möten
- Fokus och koncentration - hur gör jag?
- Förhållningar - hur undviker jag att skjuta upp saker?
- Att delegera och vara säker på att saker blir gjorda
- Att skapa struktur på arbetsplatsen
- Effektivitet i min planering – kalendern och att-göra-lista

- Från nuläge till önskat läge - konsten att sätta mål
- Personlig handlingsplan för att skapa effektivitet i ditt arbete

#### ***Tillfälle 4 - Återhämtning***

Det sista tillfället har fokus på att återhämtning. Här får deltagarna förståelse för hur viktig återhämtningen är för att stå emot och hantera stress, men de får även verktyg för hur de ska lyckas med att återhämta sig på ett effektivt och bra sätt. Dessutom ligger fokus på hälsostärkande aktiviteter. Några av frågeställningarna som berörs under tillfället är:

- Vilka aktiviteter har bäst effekt för att återhämta sig från stress?
- Varför är sömn så betydelsefull för återhämtningen?
- Vad kan vi göra att förbättra sömnen?