

CARE4CARERS R3 TRÆNINGSMODULER

Modul 1 – Personlige og sociale kompetencer

ENHED 1.1 AT VÆRE BEVIDST OM SIG SELV



LÆRINGSMÅL

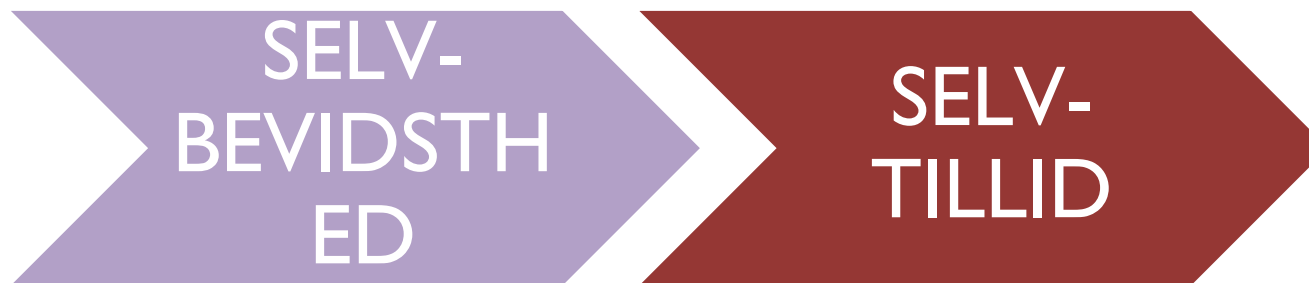
- Forstå, hvordan selvbevidsthed hjælper dig med at klare livets udfordringer
- Kend effekten af kerneoverbevisninger og indre fortællinger på vores adfærd
- At kunne forbedre din selvtillid ved at identificere dine kilder til indre styrke og blive bevidst om dine evner
- Vide, hvordan selvbevidsthed hjælper dig til at sætte personlige grænser

I. AT NÆRME SIG TILSTANDEN AF SELVBEVIDSTHEDNESS



HVAD ER SELVBEVIDSTHED?

- Selvbevidsthed er at kende dig selv, dine styrker og svagheder, dine interne normer og ressourcer
- Det handler om at være bevidst om og sikker på, hvem du er
- Selvbevidsthed danner grundlaget for opbygning af selvtillid, da den viser os, hvem vi er, hvordan vi har det, og hvilke reaktioner og adfærd vi kan have - er tilliden til vores egne evner, kvaliteter og dømmekraft



VIGTIGHEDEN OMKRING SELVBEVIDSTHED

Hvis du kender dig selv, ved du, hvem du har med at gøre

Dette øger sikkerhed og tillid

Du kender dine egne værdier

Dette fører til respekt og anerkendelse

Du kann motivere dig selv

Det giver dig livskraft

Du elsker dig selv for den du er

Du møder livets udfordringer

2. SELVBEVIDSTHED – HVAD HOLDER DIG TILBAGE?



TANKER, MØNSTRE OG OVERBEVISNINGER

- Selvbevidsthed hjælper os med at blive opmærksomme på vores tankemønstre og indre kerneoverbevisninger og være opmærksomme på vores indre tilstand.
- Overbevisninger - positive og negative - er dybt forankrede antagelser om os selv og verden omkring os
- Positive overbevisninger (f.eks. "Jeg er god som jeg er") kan være en gaspedal på vejen til vores ønsker
- Negative overbevisninger derimod er mere som en håndbremse på. De mumler ord som "Jeg er det ikke værd" eller "Jeg er ikke kompetent" i vores ører.

DIN INDRE DIALOG

- Din indre dialog er en kombination af vores bevidste tanker og vores ubevidste kognitive forvrængninger og overbevisninger.
- Ifølge undersøgelser taler vi 50.000 ord til os selv hver dag.
- Den menneskelige hjerne er generelt fokuseret på det negative, da dens primære opgave er at sikre vores overlevelse.
- Negative billeder og trusler fremkalder en meget stærkere følelsesmæssig og neuronal reaktion end positive budskaber. Hvis vi ikke giver vores hoved en anden opgave, har det primært travlt med at løse problemer og tage alting negativt.
- At forstå og evaluere din indre dialog kan gøre en stor forskel i din holdning, selvtillid og selvværd.



KOGNITIVE FORVRÆNGNINGER

- Kognitive forvrængninger er måder at tænke på, som alle kan opleve, og som får folk til at opfatte virkeligheden upræcist
- Nogle eksempler på kognitive forvrængninger er:
- Overgeneralisering: Anvendelse af en (negativ) ting, der er sket, på alle andre begivenheder
- Mentale filtre: Tendensen til at ignorere de positive aspekter i en situation og kun dvæle ved de negative aspekter.
- Personalisering: Tager tingene personligt, når de ikke har noget med dig at gøre eller er uden for din kontrol
- IMærkning: Klassificering af dig selv eller andre på grundlag af en begivenhed eller en egenskab
- Polarisering: Tænker om dig selv og andre på en "sort eller hvid" eller på en "alt eller intet"-måde
- Kontrolfejltagelser: At føle sig ansvarlig for eller have kontrol over alt i sit eget eller andres liv eller at føle, at man ikke har nogen kontrol overhovedet i sit liv

3. FORBEDRE DIN SELVBEVIDSTHED



Sæt ikke højere standarder for dig selv, end du gør for andre mennesker



FORSTÅ DINE BEHOV OG FØLELSER

- Enhver handling, vi foretager, er forbundet med vores ønske om at opfylde behov - bevidst eller ubevidst
- Der er 7 grundlæggende behov (og mange flere variationer), som er universelle for alle mennesker:
- Forbindelse
- Fysisk velbefindende
- Ærlighed
- Leg
- Fred
- Autonomi
- Betydning
- De følelser, vi har, er forbundet med, om et behov er opfyldt. Vi kan føle os tilfredse, fredelige og glade, når vores behov er opfyldt, eller snarere triste, vrede og bange, når vores behov ikke er opfyldt.
- At identificere og forbinde os med vores behov er et første vigtigt skridt i retning af selvbevidsthed
- Når du har en negativ følelse kan denne mere detaljerede [List of needs](#) hjælpe dig med at mærke dine behov i øjeblikket.

TRO PÅ DINE EVNER

- Hvornår har du sidst klaret en vanskelig situation for dig selv?
- Du tænker måske på din rolle som plejer og på de mange skridt, du efterhånden har taget for at klare plejesituationen. Du har højst sandsynligt overtaget plejen som lægmand uden forudgående viden
- Men efterhånden har du udviklet dig til en rigtig professionel: Du forstår sygdomme og deres symptomer, du organiserer plejen af din pårørende, henvender dig til rådgivningscentre og går ind for den plejekrævende persons behov
- Tag din tidligere succes som en grund til at tro på, at de nye mål, du sætter dig, også kan nås

Grav dybt i dig selv, for der er en kilde af godhed, som altid er klar til at flyde, hvis du vil blive ved med at grave.

Marc Aurel



VÆR STOLT AF DIG SELV

- Ofte fejrer vi ikke vores egne præstationer og resultater
- De allerede nævnte filtre og fordomme, som vores hjerne bruger, forhindrer os i at vise os selv respekt
- Men det er afgørende at ære vores indsats for at føle os styrket - det er også med til at modvirke fremtidige tilbageslag
- At anerkende sig selv og acceptere anerkendelse fra andre er afgørende for at overvinde tvivl og usikkerhed



UDNYT DIN TANKEGANG

Historien om to ulve

En gammel klog kvinde sad omkring et lejrbrønd med sit barnebarn. Det var blevet mørkt. Efter et øjeblik stilhed sagde den gamle kvinde: "Ved du, hvordan jeg har det nogle gange? Det er som om der er to ulve, der kæmper i mit hjerte. den ene er usikker, bange og genert. Den anden er selvsikker, modig og nysgerrig. Drengen spørger: "Hvem af de to vil vinde kampen om dit hjerte? " Den gamle kvinde svarer: "Den, jeg fodrer mest."

Tag ansvar for dine egne følelser og bestem dig for hvilken af dine indre ulve, du vil fodre.



SÆT TYDELIGE GRÆNSER

- En sund selvbevidsthed og selvtillid er tæt forbundet med at sætte klare grænser
- Jo mere du forsøger at gøre alle tilfredse hele tiden og sætter andres velfærd over din egen, jo mindre respekt og anerkendelse vil du få
- Fokuser på dine egne behov, og vær ikke bange for at sige nej til noget og sige "nej" Et klart "nej" er attraktivt. Hvis du kan sige "nej", er dit "ja" nogle gange mere ærligt

4. AKTIVITETER FOR SELVBEVIDSTHEDEN



DYRKE DIN INDRE STYRKE



- Tænk på 5 styrker eller ting, du kan lide ved dig selv. Forbind din styrke med positive situationer, som du har oplevet gennem dem.
- Prøv at fremkalde de følelser, du havde i disse øjeblikke. Dette vil påvirke din krops biokemi positivt.
- Hvis du ikke selv kan komme i tanke om nok kvaliteter, så spørg dine venner eller kolleger. Det kan være meget let for dem at nævne din styrke.
- Sig dine valgte styrker højt 5 gange om dagen og kombiner dem med billederne til din positive oplevelse



ÆNDRING AF NEGATIVE KERNEOVERBEVISNINGER



Aktivitet om at ændre negative kerneoverbevisninger

Tænk over følgende spørgsmål:

1. Hvilke overbevisninger har jeg opfanget i løbet af mit liv gennem mine forældre og de mennesker, der omgiver mig? (f.eks. "Du er meget kaotisk!")
2. Hvilke overbevisninger påvirker mit liv negativt?
3. Hvilke overbevisninger påvirker mit liv positivt?

Omformuler nu dine negative overbevisninger til positive overbevisninger.



AKTIVITETER OMKRING SELVTILLID

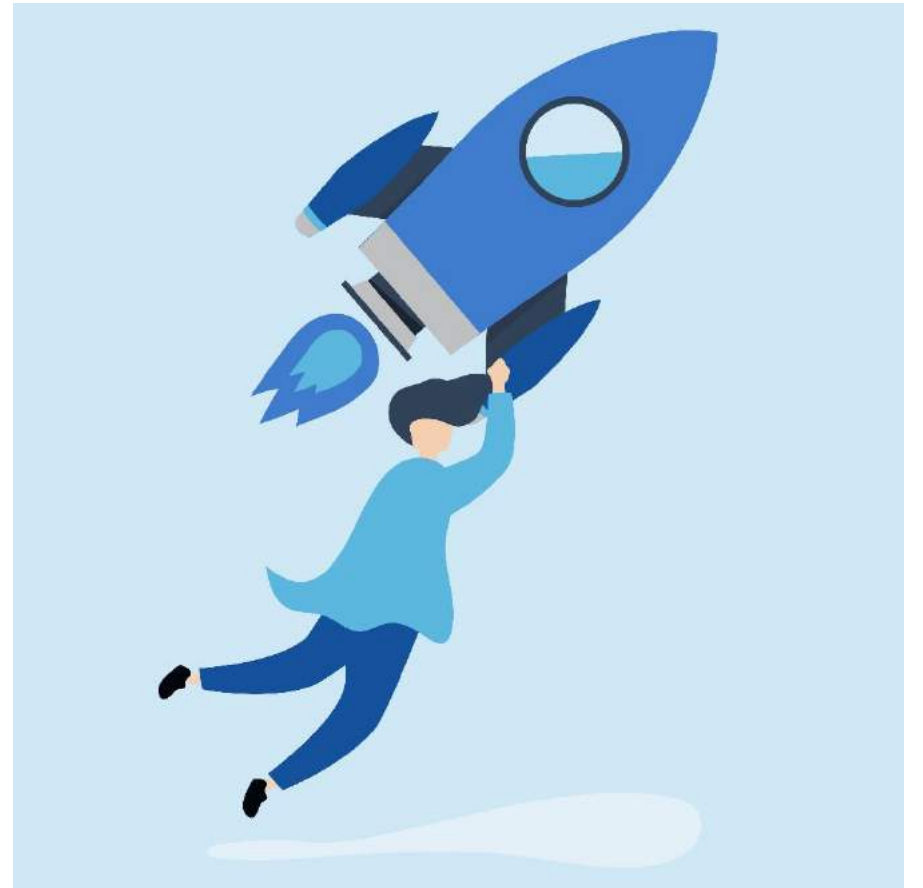


■ Reflekter over følgende spørgsmål

- Hvad giver dig styrke?
- Hvilke styrker har du fra din barndom? Hvad kunne du lave i flere timer uden at blive træt af det?
- Hvad kann du lave i dag uden at blive træt af det? Noget, hvor du føler dig frisk, stærk og levende?

Spørg nu dig selv :

- I hvilken situation i mit liv ønsker jeg at have mere selvtillid?
- Hvorfor føler jeg mig usikker i den situation?
- Kan jeg allerede nu tænke på en måde at blive mere selvsikker på?



AKTIVITET: GOLDEN MARY AND PITCH MARY



Golden Mary




- Begynd at fortælle dig selv, hvor dårligt livet behandler dig, at intet virker. Fortæl dig selv, at ingen er lige så dårligt stillet som dig. Indtag selvmedlidenhedsstillingen med skuldrene faldende fremad. Overdriv! Ingen kan lide dig, og alle er imod dig. Her sker kun dårlige ting.
- Lav denne øvelse i 5 minutter. Stå derefter stille. Spørg dig selv: Hvordan har jeg det? Hvordan har min krop det?

Pitch Mary

- Begynd at fortælle dig selv, hvor godt du har det. Fortæl dig selv alt det, der er gået godt i livet. Alt det, du har opnået. Indtag en lige og oprejst stilling. Smil. Overdriv! Alt er perfekt, alle elsker dig. Der sker kun gode ting.
- Lav denne øvelse i 5 minutter. Stå derefter stille. Spørg dig selv: Hvordan har jeg det? Hvordan har min krop det?

PODCASTS OM SELVBEVIDSTHE



-  **How to tap into your self-awareness-** and why it even matters - available on Spotify
-  **The Trust Yourself Podcast** with Dr. Cailin O'Hara - available on Spotify
-  **Understanding your needs.** The Science of Self - available on Spotify
- **Being Well Podcast:** Discovering Your Emotional Intelligence with Daniel Goleman - available [here](#)

Lige da larven troede, at verden var forbi, blev den til en sommerfugl.

Chuang Tzu



BIBLIOGRAFI

- Auch-Schwelk, Annette (2011): Erfolgreich mit Selbstbewusstsein. Das Ich-bin-Ich-Prinzip, Freiburg.
- Eurich, T. (2017): Insight. Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life, <https://www.goodreads.com/en/book/show/31522008-insight>
- Compassionate interactions. Finding the better feeling, accessed April 2023, <http://www.compassionateinteractions.com/needs.php>
- The story of two wolves, *Urban Balance*, accessed April 2023, <https://www.urbanbalance.com/the-story-of-two-wolves/>
- Cognitive Distortions Explained With 10 Examples, *UPMC Health Beat*, accessed April 2023, <https://share.upmc.com/2021/05/cognitive-distortions/>

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

CARE4CARERS R3 TRÆNINGSMODULER

Modul I – Personlige og sociale kompetencer

UNIT 1.2 ACCEPTER DIG SELV



Image source: www.pexels.com

LÆRINGSMÅL

Ved afslutningen af denne enhed skal du være i stand til at :

- kende forskellen mellem selvaccept og selvværd
- vide, hvordan du kan opbygge en bedre opfattelse af dig selv, og hvorfor det er vigtigt
- kende forskellige teknikker til at opbygge din selvaccept



I. Hvad er selv-accept og hvorfor er det vigtigt?

Nu, hvor du har indledt rejsen til selvindsigt, skal vi fokusere på den nuværende situation og sørge for, at du accepterer den, som den er. Og endda udnytte denne situation til din bedste fordel.



Vi kan kun acceptere os selv, hvis vi er selvbevidste - det er **det allerførste skridt**. Og når vi kender os selv, er vi meget bedre i stand til at anerkende vores styrker, acceptere vores svagheder og arbejde på dem. Accept betyder, at **vi hilser de positive og negative aspekter af vores personlighed velkommen**.



Manglende selvaccept kan **holde dig fra at udnytte dit fulde potentiale**, ikke kun i dit privatliv, men også i din karriere. Mennesker, der accepterer sig selv, er **åbne over for konstruktiv feedback og kritik, og derfor arbejder de konstant på deres selvudvikling og forbedring**.

Hvad er forskellen mellem selv-accept og selv-tillid?



Selvtillid handler om **dine følelser omkring dig selv**, hvad du tror du er god til og i stand til



På den anden side er selv-accept mere **en handling**. Du acceptere dine styrker, bruger dem klogt, og holder dig bag dine fejl, dine svage sider og **praktiser selvkærlighed** hver dag.



Selv-accept kann betyde andre ting, **afhængig af hvad personen tidligere har gennemgået, eller går igennem lige nu**. På næste slide kann du se eksempler på forskellige perspektiver omkring selv-accept.



Selv-accept kan være...

➡ En mand, der gennemgår en skilsmisse og føler sig som en fiasko på grund af det. Han oplever måske selvaccept som en anerkendelse af, at han har begået nogle fejl, og at hans ægteskab er mislykkedes, men det gør ham ikke til en fiasko.

➡ En kvinde, der kæmper med anoreksi, kan acceptere sig selv som et menneske med en ufuldkommen krop. Hun kan erkende, at hun nærmer sig sin ufuldkommenhed fra et skadeligt perspektiv, og forpligte sig til at arbejde på dette perspektiv.

➡ En studerende, der arbejder hårdt for kun at få c'er og lejlighedsvis et B på universitetet, kan nå et punkt af selvaccept, hvor han indser, at det ikke er hans stærke side at studere og tage prøver. Og at det er okay, fordi han har andre styrker.



Selv-accept kan også være...



En pige med lavt selvværd, som aktivt ignorerer at se sin selvtvivl og sine selvdestruerende overbevisninger i øjnene. Hun kan opleve selvaccept ved at erkende og konfrontere sine negative overbevisninger og kognitive forvrængninger og ved at indse, at ikke alt, hvad hun tror, er sandt.



En medarbejder, der kæmper for at nå de mål, som en krævende chef har sat, kan acceptere sig selv ved at acceptere, at hun nogle gange ikke kan nå sine mål. Men hun kan stadig være et godt menneske, selv når hun fejler.

Hvorfor er selv-accept vigtigt, og hvordan kan det hjælpe dig på daglig basis?

- ? **Giver dig mere selvtillid:** at acceptere, at du har negative egenskaber, betyder ikke, at du accepterer, at du er et dårligt menneske. At **være bevidst om disse kvaliteter** gør dig mere sikker i dine handlinger. Derfor kan det give dig **uafhængighed og selvtillid i forhold til at træffe beslutninger**. Du kan træffe handlinger på egen hånd og stå bag dem.
- ? **Hjælper dig med at tilgive dig selv:** Du kender dette udsagn - *Ingen er perfekt!* - og det er så sandt. At acceptere dig selv, som du er, hjælper dig med at være **mindre selvkritisk** og skaber et **mere positivt perspektiv på dig selv**. Ellers risikerer du at sidde fast i negative følelser, hvilket kan påvirke dit velbefindende.
- ? **Hjælper dig med at kontrollere dine følelser:** Den del af hjernen, der er ansvarlig for at kontrollere dine følelser (**det limbiske system**), påvirkes i **høj grad af din selvaccept**. At fokusere på de positive aspekter er med til at afbalancere dine følelser og dit velvære. Selvaccept kan **øge dit humør** og mindske stress og depression.

Selvaccept: konsolidering af viden



Det er ikke let at acceptere de negative sider af os selv, men det er heller ikke umuligt. Derfor er det vigtigt, før vi indleder en selvbevidstheds- eller selvacceptproces, at vi går ind med et åbent sind. Ingen er perfekt. Det er du heller ikke.



At acceptere os selv og arbejde på vores udvikling er kun en del af processen med selvaccept. Det næste skridt er at fejre vores styrker, vores resultater og positive kvaliteter. Nogle gange har vi en tendens til at negligere vores positive sider og fokusere på det negative - det er alt sammen et spørgsmål om tankegang.



I forbindelse med joborientering henviser selvaccept til det fulde aspekt af dine færdigheder og erfaringer eller mangel på samme. Accepter dig selv, som du er - et unikt individ, et talent, som har noget særligt at byde på.

2. Positiv Selv-Tale I




En populær teknik til at opbygge selvaccept er at bruge **positive selvsamtaler**. At opbygge din selvaccept er afgørende for den måde, du opfatter dig selv på. Det kan være svært i begyndelsen at ændre den måde, du taler til dig selv på, men glem ikke, at **du er din bedste ven**, og at du er den, der er ansvarlig for dig selv. Så du kan starte med nogle små skridt:

- Lav en liste med dine **positive karaktertræk**.
- Lav en liste over hvad **der vil gøre dig glad** hvis du hørte det fra en anden
- Lav en liste med bekræftigelser, udsagn som vil minde dig om at du er en god og værdifuld person. Brug **positive bekræftigelser**. *
- **Gentag** disse udsagn for dig selv i løbet af dagen for at huske, erkende og absorbere dem, så er du godt på vej til selv-accept og selv-kærlighed.



Positiv Self-Tale II



“Der er
mennesker som
værdsetter
mig.”

*Hvis du mangler inspiration, er her nogle eksempler på positiv selv-tale:

“Det er tilladt at
begå fejl, og lære
af dem”

“Jeg fortjener at
være glad.”

“Jeg er en god og
omsorgsfuld
person, og bør
behandles med
respekt.”

“Der er mennesker
som elsker mig, og
vil være der for mig
hvis jeg har brug for
det.”

“Jeg er i stand til
at få succes i mit
liv og med min
karriere.”

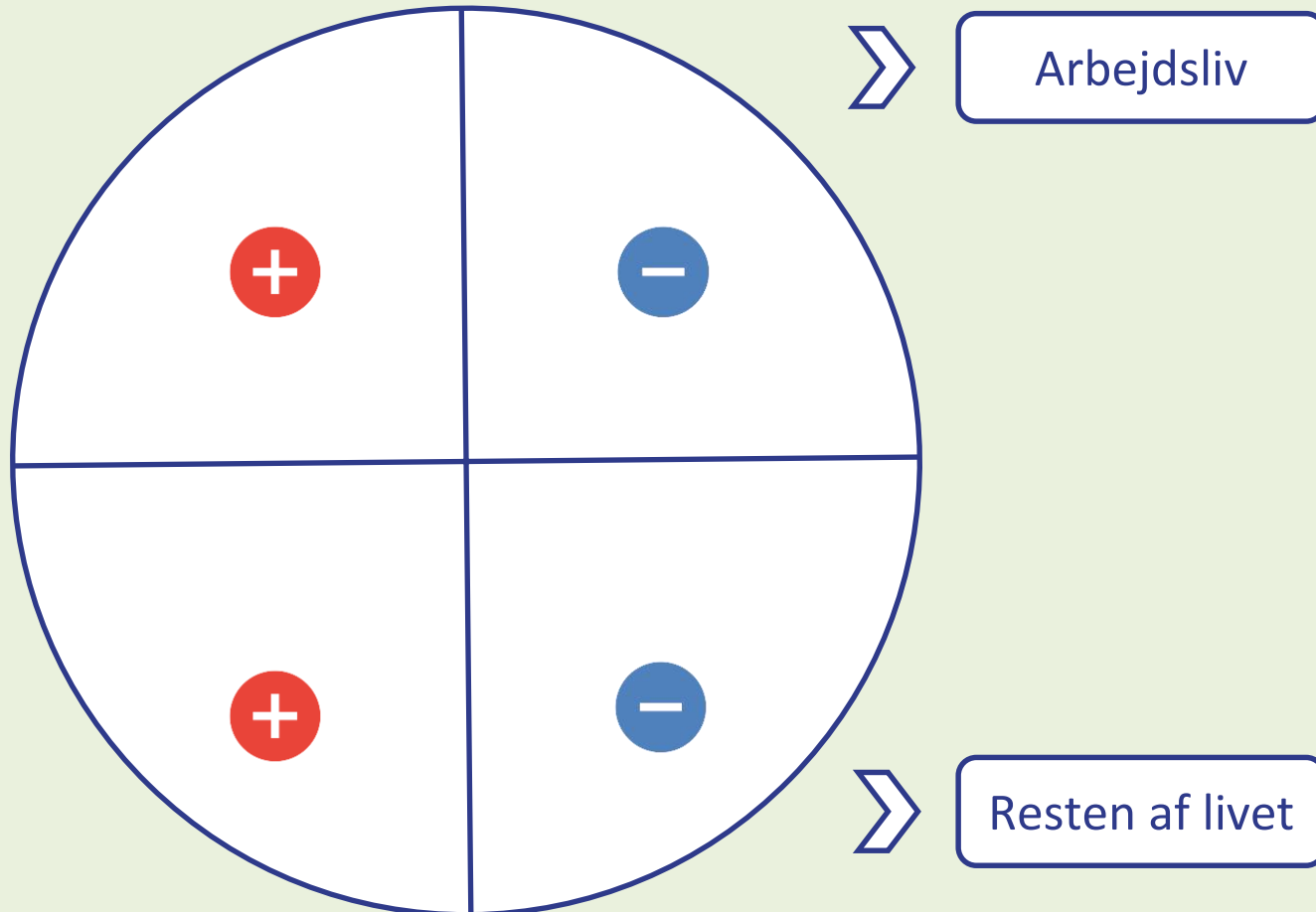
Hjulet til selvaccept I

En anden øvelse, du kan prøve for at opbygge din selvaccept, er selvaccepthjulet. Det er designet til at hjælpe dig med at **udfordre dine negative overbevisninger** om dig selv, især dem, der er relateret til **følelsen af at fejle** (at føle sig håbløs, fordi du har fejlet i noget, eller fordi nogen har kritiseret eller afvist dig).

For at **overvinde den irrationelle** og i sidste ende uhjælpelige tankegang, der fører til lav selvaccept, skal du bruge diagrammet på næste slide til at opregne dine færdigheder og svagheder.



Hjulet til selvaccept II



Sådan fungerer det: Tegn hjulet på et stykke papir. Udfyld den øverste halvdel af cirklen ved at opregne de ting, som du gør godt på arbejdet, i den del, der er mærket med et plustegn (+). Angiv de ting, som du ikke er så god til på arbejdet, i de dele, der er mærket med et minustegn (-).

Udfyld den nederste halvdel af cirklen ved at skrive de ting fra resten af dit liv, som du gør godt eller som du kan lide ved dig selv, i den sektion, der er mærket med et plustegn. Skriv de ting fra resten af dit liv, som du ikke gør det så godt eller som du ikke kan lide ved dig selv, i de afsnit, der er mærket med et minustegn.

Hjulet til selvaccept III



Reflekter nu over det, du har skrevet ned på papiret. Det er vigtigt, at du selv skriver tingene ned. For at modvirke tendensen til at nedgøre dig selv, når det ikke går så godt, kan du stille dig selv **følgende spørgsmål:**

Tager denne dårlige situation (fejl, fiasko, afvisning, kritik) mine gode egenskaber fra mig?

Giver det mening at konkludere, at "jeg er helt håbløs" på grund af en eller flere negative ting, der er sket?



Referencer

- Ackerman, Courtney E. (2018, 12 Jul). What Is Self-Acceptance? 25 Exercises + Definition & Quotes, *Positive Psychology*, accessed January 2023, <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>
- Self-acceptance exercise, *SMART Recovery*, accessed January 2023, <https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/self-acceptance-exercise/>
- Waters, Shonna (2021, 5 Aug).The path to self-acceptance, paved through daily practice, *BetterUp*, accessed January 2023, <https://www.betterup.com/blog/self-acceptance>
- All images used are from: www.pexels.com

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

CARE4CARERS R3 TRÆNINGSMODUL

Modul I – Personlige og sociale kompetencer

UNIT 1.3 OPBYGGE MODSTANDSKRAFT



LÆRINGSMÅL

Efter afslutningen af denne enhed, kan du:

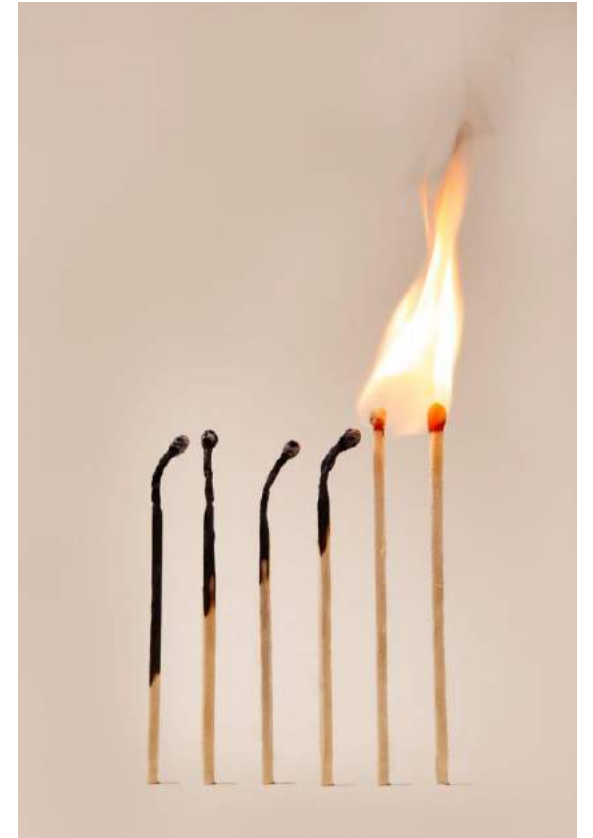
- at forstå betydningen af modstandsdygtighed
- kende de syv søjler for modstandsdygtighed, og hvordan de påvirker din indre styrke
- kunne knytte begrebet resiliens til din personlige situation og anvende resilient tænkning
- vide, hvordan du kan fremme din personlige modstandskraft

Vi kan ikke styre vinden, men vi kan justere sejlene.



I. HVAD ER MODSTANDSKRAFT?

- Helt generelt er modstandskraft, når mennesker kan:
 - reagere fleksibelt og hensigtsmæssigt på skiftende livssituationer og krav under skiftende omstændigheder
 - klare stressende, frustrerende, vanskelige og belastende situationer **uden at lide psykiske konsekvenser**, dvs. at modstå sådanne ekstraordinære belastninger uden negative konsekvenser
 - komme tilbage efter modgang



MODSTANDSKRAFT SOM ET KONTINUUM

- Vi kan betragte modstandsdygtighed som et kontinuum, der viser sig i forskellige grader og på tværs af forskellige livsområder
- Modstandsdygtighed kan ændre sig over tid afhængigt af dine interaktioner og livssituationer
- Du kan være meget modstandsdygtig på din arbejdsplads, men mindre modstandsdygtig i dit privatliv og i dine relationer til andre



KANN MAN LÆRE AT ØGE SIN MODSTANDSKRAFT?

- Du har måske allerede spurgt dig selv: Er modstandskraft et fast personlighedstræk eller snarere en menneskelig evne, som man kan lære?
- Psykologisk forskning viser faktisk, at mennesker kan udvikle strategier til at blive mere modstandsdygtige og til at klare udfordringer og vanskeligheder i livet med større succes
- At udvikle modstandsdygtighed handler også om at (gen)finde de ressourcer og kompetencer, som man har erhvervet gennem livet, og som kan bidrage til problemløsning og føre til personlig vækst.



HVORDAN FØLES MODSTANDSDYGTIGHED?

- Kan du komme i tanke om en forhindring, du måtte overvinde, et tab, du måtte acceptere, eller en begivenhed i dit liv (måske indtrædelsen i en omsorgsrolle), som tvang dig til at omorganisere dit liv?
- Ved at gøre dette har du aktiveret, sikkert ofte ubevidst, forskellige kompetencer, færdigheder og copingstrategier, som indtil da havde ligget i dvale i dig
- Et ofte anvendt billede på modstandsdygtighed er et billede af en springvogn, der altid står oprejst igen og igen, selv når den vælter.
- Du kender måske flere situationer, hvor du har genvundet balancen efter stor belastning og oplevet dig selv som en skipjack. Bagefter er du ofte ikke længere klar over, hvordan du har klaret det hele.

AKTIVITET: HVORDAN FØLES MODSTANDSDYGTIGHED?



- Lyt til den følgende oplæsning:
- [Audio-text:](#)

Forestil dig en situation, hvor mange ting væltede ned over dig, hvor du følte dig overbebyrdet og havde meget lidt kontrol over dit liv. Det føltes måske som en rejse på stormfuldt hav, sigtbarheden var dårlig, og roret truede med at glide dig ud af hænderne. Men på et tidspunkt lykkedes det dig at nå en sikker havn igen, du var i stand til at reagere på disse vanskelige øjeblikke og overvinde situationen. Det afgørende spørgsmål er: Hvilke personlige færdigheder og styrker hjalp dig med at manøvrere skibet gennem den turbulente sø? Var det din ansvarsfølelse, din udholdenhed, dine relationer, din evne til at komme med kreative løsninger eller skifte perspektiv? Eller dit talent for at vælge den rigtige besætning i den rigtige situation?

- Tag et stykke papir og skriv ned, hvad der falder dig ind
- I besvarelsen af disse spørgsmål ligger den styrke, du har brug for i livets øjeblikkelige storm for at holde roret i din hånd



DIN SKATTEKISTE TIL MODSTANDSDYGTIGHED

- Alle disse copingstrategier, som du har udviklet og anvendt gennem din livserfaring, er en del af din "resiliensskatkiste".
- At klare opgaver på trods af alle vanskeligheder viser, at du har en vis modstandskraft og er i stand til at klare nye og komplekse situationer



I næste trin præsenterer vi dig for en række modstandsdygtighedsfaktorer. De kan hjælpe dig med at opnå visse holdninger og opfattelser, som er nødvendige for at være eller forblive modstandsdygtig. Måske bliver du mere bevidst om de færdigheder og styrker, som du allerede har erhvervet i løbet af dit liv.

2. DE SYV SØJLER FOR MODSTANDSDYGTIGHED



SØJLE I: OPTIMISME

- Optimisme udspringer af et **positivt verdensbillede** og en **positiv selvopfattelse**
- Nye situationer og omstændigheder ses som uventede muligheder, og **skuffelser værdsættes som erfaringer**
- **Vores opfattelse er formet af vores grundholdning** og den måde, vi nærmer os mennesker omkring os på. Vi foretrækker at se, høre og behandle de dele, der bekræfter vores forudfattede meninger
- Hvis du er **overbevist om, at du kan klare det**, er du mere villig til at tage de første (små) skridt og **samle kræfter til de næste, måske vanskeligere etaper**



Negativ spiral



Positiv spiral



HVORDAN KANN DU ØGE DIN OPTIMISME



Positiv journal

- Før en lille dagbog og **skriv hver dag mindst tre ting ned, som du har gjort godt.** Det kan være helt små ting som f.eks: Jeg tog mig tid til at lave en god morgenmad til mig selv
- Næste gang du taler med en ven eller slægtning, skal du sørge for at **fortælle dem om de ting, der gik godt**
- Før du falder i søvn, skal du spørge dig selv:
 - *Hvad kunne jeg grine af i dag?*
 - *Hvad var jeg glad for?*
 - *Hvad var jeg taknemmelig for?*



SØJLE 2: ACCEPT

- At praktisere accept betyder at integrere alt det, livet bringer dig
- En grundlæggende forudsætning er at lære at skelne mellem det, der falder inden for din indflydelsessfære, og det, der ikke gør det
- Accept betyder at acceptere det, som du ikke kan påvirke eller ændre
- Hvis du er villig til at gå igennem faser med uventede begivenheder, vending eller uopfyldte livsplaner og give plads til dine følelser (smerte, frygt, sorg, ...), øger du din personlige erfaringsrigdom og høster indre fred
- Denne erkendelse baner vejen for forsoning: over for det, der sker med dig, over for andre mennesker og ikke mindst over for dig selv med din biografi og alle dine ønskede og uønskede facetter

Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, modet til at ændre de ting, jeg kan ændre, og visdommen til at kende forskellen.

Reinhold Niebuhr (American Theologian)



HVORDAN ØVER JEG MIG I ACCEPT?



Øvelser i at acceptere

- Når en situation eller et forhold til en person generer dig for meget, så stop op og se på situationen som en udenforstående.
- Prøv ikke at dømme den (rigtigt, forkert, uretfærdigt, retfærdigt, retfærdigt). Undersøg i stedet, om du kan gøre noget for at ændre situationen:
- Hvad ville være det første skridt for at ændre situationen?
 - Kann nogen støtte dig i at ændre situationen?
 - Hvem kunne det være?
- Hvis du ikke ser nogen muligheder for at påvirke, kan du prøve at give slip og fokusere på noget andet.

SØJLE 3: LØSNINGENS ORIENTERING

- Du konstruerer din egen virkelighed
- Om du opfatter noget som et problem eller en mulighed, er et resultat af din egen tankegang
- Hvis du er meget opmærksom på problemer, bliver de mere koncentrerede og udvides
- Målet er at udvikle så mange forskellige muligheder som muligt for at vælge en passende løsning blandt dem eller skabe en ny løsning ud fra forskellige tilgange



At brokke sig er som at sidde i en gyngestol: Man har noget at lave, men man kan ikke komme nogen vegne.



Unknown

STYRK DIN PROBLEMLØSNING



Lyt og reflekter and reflect:

■ Audio text:

Tænk på en nuværende situation, som du gerne vil have ændret. Hvad er det præcist, du ønsker at ændre? Årsagen og selve problemet behøver ikke længere at blive overvejet. Fokuser kun på mulige løsninger. Søg ikke efter en perfekt, omfattende løsning, hvis målet er for langt væk, men formulér et første skridt, der går i den rigtige retning. F.eks: Du vil gerne have mere personlig frihed. Hvad vil du så helt præcist gerne gøre? Tænk på nyttige omstændigheder, der vil gøre det lettere at nå dette mål? Måske er en kort gåtur i skoven en gang om ugen en lille start. Hvis noget virker godt, så fortsæt med det og byg videre på det. Hvis du opdager, at du bruger meget tid på et problem, som du ikke kan løse, så lad det være i fred for en tid lad det være i fred for en stund. Gør i stedet noget helt andet, der kan distrahere dig. Når du træder tilbage fra situationen, dukker løsningerne som regel hurtigere op, end hvis du koncentrerer dig om at lede efter dem.

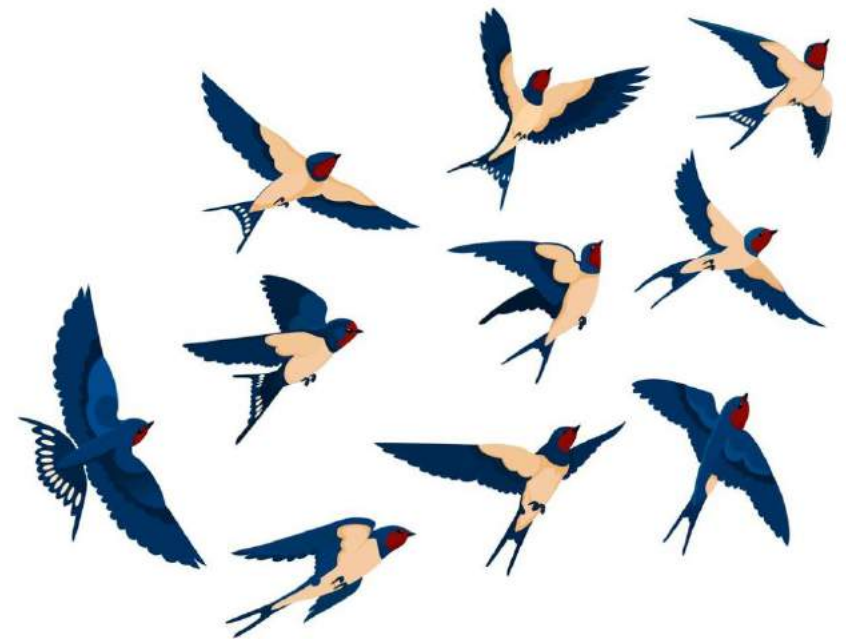
SØJLE 4: SELV REGULERING

- En god selvregulering **kan skabe en sund afstand til negative tanker og følelser**
- Ved at **regulere dine følelser** kan du bringe din egen sindstilstand i **balance**, f.eks. forblive rolig og fattet under stort pres
- Dette sker gennem **samspillet mellem de to hjernerhalvdele** - den hurtige vekselvirkning mellem det bevidste sind (venstre) og den følelsesmæssige erindring om oplevelser (højre)
- Husk på, at du ikke kun er ansvarlig for andre (f.eks. den person, du plejer), men også for dit eget fysiske og mentale helbred



Du kan ikke forhindre fugle i at flyve over dit hoved, men du kan forhindre dem i at bygge en rede i dit hår.

Martin Luther



SIMPLE ØVELSER TIL MINDFULNESS



- Indstil timeren til flere minutter (5 minutter er godt i begyndelsen)
- Sid oprejst, men ikke stiv på en stol eller på jorden
- Placer dine hænder i en balanceret position og luk øjnene
- Slap af og bring din opmærksomhed hen til dit åndedræt
- Det er uundgåeligt, at din opmærksomhed vil vandre andre steder hen. Læg mærke til det, og vend forsigtigt opmærksomheden tilbage til dit åndedræt.
- Når du er klar, løfter du forsigtigt blikket og åbner øjnene



SØJLE 5: TAG ANSVAR

- At have så meget kontrol som muligt over vores eget liv er en grundlæggende drivkraft for alle, men det er uundgåeligt, at vi på et tidspunkt vil finde os selv i offerrollen.
- Men du bestemmer selv, hvor meget og hvor længe du lider under omstændighederne, når du tager dit liv i dine egne hænder
- Når du tager ansvar, begrænser du ikke dig selv eller andre med skyld, da dette ville begrænse dit handlingsrum
- Trin for trin kan du ændre de dele, der er under din egen indflydelse, og du kan opfatte fordelene ved self-efficacy: Når du overvinder udfordringer ved hjælp af dine egne handlinger, styrker du din tillid til dine egne evner
- Ofte kræver det kun et meget lille skridt i begyndelsen, f.eks. at tage telefonen

*Du bør hellere tage ansvar end at give skyld. Lad mulighederne inspirere dig mere end
forhindringerne afskrække dig.*

Ralph Marston

ØVELSER I FORHOLD TIL ANSVARLIGHED



- Brug nogle minutter på at færdiggøre følgende sætninger:
 - Selvom jeg...
 - Jeg er sikker på at ...
 - Jeg ved jeg kan klare dette fordi ...
 - Jeg er stolt af ...



SØJLE 6: SKABE RELATIONER

- Modstandsdygtighed afhænger af støttende og sunde relationer
- Opbygning og pleje af relationer, der er understøttet af empati og anerkendelse, er en stabiliserende faktor i vores liv, da de giver os en følelse af at høre til.
- I stedet for at klare alting alene hjælper kvalitetsrelationer dig med at trække på forskellige ressourcer



Et hoved alene kan ikke bære et tag.

African proverb

SØJLE 7: SKABE DIN FREMTID

- Det er ikke alt, hvad der engang var planlagt for fremtiden, der kan gennemføres: Nogle mål skal ændres eller helt opgives
- Der kan dog findes nye mål og planer, som er forenelige med din nuværende situation
- Fremtiden betyder nye muligheder og muligheder, uanset din fortid
- Derfor er det værd at gennemgå dine tankevaner og forudsætninger, for vi opfører os ubevidst på en sådan måde, at vores vurderinger så vidt muligt bekræftes
- For at opfylde dine mål er det vigtigt at tage dine planer i egne hænder på en selvbestemt måde. For at gøre dette skal du planlægge trin for trin.





Midt i vinteren opdagede jeg, at der var en uovervindelig sommer i mig.



AKTIVITET: ØNSKESEDDEL FOR FREMTIDEN



- Tag et stykke papir og noter tre ønsker, som du spontant kommer i tanke om, og som du gerne vil opfylde i den kommende tid.
- For hvert ønske skal du formulere de enkelte skridt, der er nødvendige for at få det opfyldt
- Eksempel:
 - 1. Tænk på hvorfor det er vigtigt for dig?
 - 2. Hvornår, hvordan og hvor kann det ske?
 - 3. Hvornår er omstændighederne rette?



SUMMARY

De syv søjler af modstandskraft er:

- Optimisme
- Accept
- løsningsorientering
- Selv-regulering
- Tage ansvar
- Skabe relationer
- Skabe din fremtid



BIBLIOGRAFI

- Konnikova, Maria (2016): How people learn to become resilient, *The New Yorker*, accessed April 2023, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
- Regionalbüros Alter, Pflege, Demenz (2021): Die eigene Kraft wieder spüren. Resilienz als hilfreiche Unterstützung für pflegende Angehörige
- Reivich, K. (2003): *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Resilienz'. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, accessed April 2023, <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>
- Mindfulness Meditation. How to do it, *Mindful. Healthy Mind, Healthy Life*, accessed April 2023, <https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

CARE4CARERS R3 TRÆNINGSMODULES

Modul I – Personlige og sociale kompetencer

ENHED 1.4 AT VÆRE FORBUNDET



Learning outcomes

Efter afslutningen af denne enhed, vil du:

- Være mere komfortable i **at modtage hjælp**. Feel more comfortable **accepting help**
- Forstå vigtigheden i **netværk**
- Være i stand til at **skabe netværk**.
- Være i stand til at være en del **af et team**.
- Kende til **professionel hjælp** fra NGO's eller terapeuter.

I. At acceptere hjælp er en styrke- ikke en svaghed.



Hvorfor er vi bange for at modtage hjælp?

- Mange mennesker ønsker at give, men færre er villige til at modtage hjælp. Hvorfor?
- Nogle gange er det svært at tage imod hjælp.
- Nogle gange føler folk sig trængende, uduelige, sårbare og svage, når de modtager hjælp. Nogle gange føler folk, at de ikke fortjener hjælp, fordi de har lavt selvværd, har skyldfølelse eller er bange for, at de vil påføre andre noget.
- Nogle gange føler folk, at de ikke har brug for hjælp. Dette er almindeligt, især når vi taler om mental sundhed.

At accepting hjælp er positivt

- At modtage og give hjælp er en del af den menneskelige erfaring.
- Interdependens: Selv om det kan give anledning til frygt, kan det også skabe forbindelser mellem mennesker.
- Når nogen er villige til at hjælpe os, betyder vi noget for dem. Men de betyder også noget for os, når vi er villige til at tage imod deres hjælp.
- En sund balance mellem at give og tage imod hjælp er vigtig.



Hvordan acceptere jeg hjælp?



- Hvordan har du det, når du får hjælp? Hvordan har du det, når du giver/giver hjælp? Hvorfor er du ikke villig til at modtage hjælp?
- Hvordan har du det med det? Har du dårlige erfaringer?
- Ved at identificere årsagen til det, vil du kunne løse det.
- Tænk på den anden side; hvordan ville du føle dig i deres situation? Lær at stole på andre og dele lignende erfaringer.

Et eksempel...



<https://www.youtube.com/watch?v=nBzo7ZfulEc>

... og endnu et



<https://www.youtube.com/watch?v=akiQuyXR8o>

Diskussion



- Hvad synes du om disse to casestudier?
- Tænk over dem, og giv udtryk for dine følelser og tanker.



2. Hvor kan du bede om hjælp?



Støtte grupper

- Støttegrupper forbinder mennesker med lignende erfaringer og giver dem mulighed for at udveksle og dele strategier, følelser og information.
- De ligger midt imellem professionel og uprofessionel støtte; de adskiller sig fra venners støtte, men også fra terapi/konsulentbistand.
- Du har mulighed for at interagere med mennesker på samme niveau som dig selv. Støttegrupper kan være face-to-face- eller onlinefællesskaber, med eller uden en ekspert som facilitator.

Fordele ved støttegrupper

- Du føler dig mindre ensom, isoleret eller dømt
- .Reduktion af angst og depression.
- At tale åbent og ærligt.
- Forbedring af de sociale færdigheder.
- At forblive motiveret og styrket.



Professionel hjælp (NGOs, terapeuter, etc)

- Selv om det kan være nyttigt at tale med nogen, du kender, er det nogle gange også vigtigt at søge professionel hjælp for at forbedre dit mentale helbred.
- Der er mange muligheder for professionel støtte afhængigt af dine behov: psykologer, psykiatere, socialrådgivere, eksperter i mental sundhed, NGO-arbejdere, rådgivere osv.
- Hvis du beslutter dig for at søge professionel hjælp, er det vigtigt, at du finder den rette person til dig. Du skal kunne føle dig tryk ved at dele dine følelser - du vælger selvfølgelig selv, hvor meget du deler!
- Hvis du ikke føler dig tryk ved at tale med nogen ansigt til ansigt, er der også online-muligheden; websteder, apps, telefontjenester osv.

3. At bygge sociale netværk



At være social er en del af dit psykiske helbred

- Psykisk helbred er påvirket af vores sociale liv; sunde relationer med familien, venner, kollegaer osv påvirker store dele af vores liv.
- Sunde relationer kan:
 1. øge din følelse af tilhørsforhold og formål
 2. give støtte i vanskelige perioder
 3. forebygge ensomhed
 4. mindske stress
 5. hjælpe dig med at håndtere traumer



Hvordan skaber jeg sociale netværk?

1. Vær tilgængelig og åben; det kan du gøre ved at holde kontakten eller genoptage kontakten med gamle venner, præsentere dig selv for dine naboer, deltage i sociale aktiviteter og fællesskabsarrangementer, tage imod invitationer og arbejde frivilligt.
2. Tilbring kvalitetstid med dine familiemedlemmer og venner, og opbyg tillid til dem; åbn op om dig selv, vær ansvarlig og pålidelig.
3. Udvikl dine kommunikationsevner.
4. Vær respektfuld og venlig.
5. Vær en god lytter; spørg andre om deres liv, få dem til at indse, at du er opmærksom. Vær empatisk.
6. Vær der for andre - **giv og tag imod hjælp.**

4. Teamwork



Definitionen af teamwork



<https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

Definitionen af teamwork

- Hold er en del af alles liv. Vi er en del af en familie, en skole, et arbejdsmiljø osv.
- Teamwork er det koncept, at et team af mennesker arbejder sammen om et bestemt formål.
- Teamwork har brug for:
 1. Ansvarlighed; være aktiv, overholde sine forpligtelser, bidrage med ideer, udføre sine opgaver til tiden.
 2. Kommunikation; være en god lytter, dele oplysninger, modtage og give feedback og stille spørgsmål.
 3. Støtte blandt medlemmerne og deres perspektiv.
 4. De unikke færdigheder og egenskaber hos hver enkelt person i teamet.

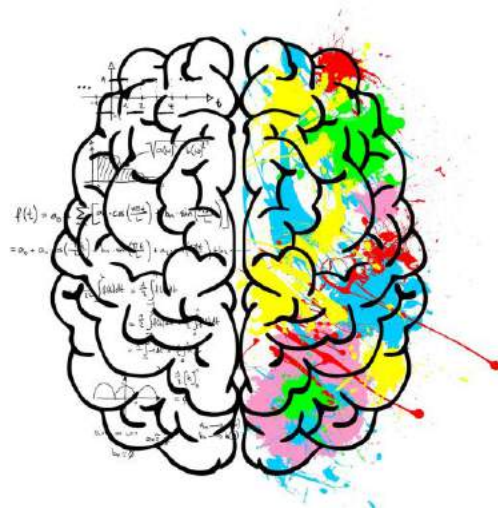
Referencer

- Why is accepting help good for you? *Return to Wellness*, Accessed February 2023, <https://returntowellness.co.uk/2019/10/16/why-is-accepting-help-good-for-you/>
- Head to Health, Accessed February 2023, <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/professional-support>
- Support Groups: Make connections, get help, *Mayo Clinic*, Accessed February 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
- Friendships: Enrich your life and improve your health, *Mayo Clinic*, Accessed February 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>

CARE4CARERS R3 TRAINING MODULES

Module I – Personlige og sociale kompetences

ENHED 1.5 AT INDFØRE EN VÆKSTINDSTILLING



Læringsmål

I slutningen af denn enhed vil du:

- Vær **opmærksom** på den effekt, din tankegang har på din adfærd
- **være i stand til** at skelne mellem det faste og væksttankegang
- kende **de karakteristiske træk** ved hvert mindset
- Føle dig **styrket** til at udvikle dig på områder, du troede var udfordrende

I. Kann du udvikle dine svage sider?



Er vi begrænset af vores livssituation?

- Nogle gange synes livet at tage overhånd.
- Du kan være overvældet af ansvar, træt og have svært ved at få enderne til at mødes.
- I disse situationer er det meget svært at tænke på fremtiden - det ser ud til, at der ikke kan ske nogen forandring.
- Filosofer har debatteret emnet i evigheder - kan vores natur ændre sig, eller er den bestemt én gang for alle?
- Og alligevel er der talrige eksempler på mennesker, der har overvundet tilsyneladende umulige odds.

Kan fattigdom overvindes?

- Dette er måske det mest berømte tilfælde - mange af de mennesker, der i dag er rige og berømte, kom fra en ydmyg start.
- Sarah Jessica Parker havde f.eks. otte søskende, og deres familie havde ofte svært ved at betale el- og telefonregningen.
- Dolly Partons forældre kæmpede også for at få deres tolv børn til at klare sig selv, og det samme gjorde Celine Dions forældre med deres fjorten børn.
- Roman Abramovich voksede op som forældreløs.
- Der er også så mange eksempler på mennesker, der har kæmpet i deres voksenliv, lige fra Halle Berry til Ed Sheeran.
- Så det at være vokset op i fattigdom betyder ikke, at man er dømt til at forblive fattig - og det gør det heller ikke at gå gennem en hård periode.



Hvad med omgivelserne?



- Ok, folk kan muligvis overvinde økonomiske udfordringer, fordi de har en familie og venner, der støtter dem.
- Men hvad nu, hvis man er omgivet af eksempler på fiasko?
- Hvad hvis der er kriminalitet og stofmisbrug overalt? Det viser sig, at det er præcis det kvarter, som Leonardo DiCaprio voksede op i.
- Han voksede op i et fattigt kvarter i udkanten af LA, hvor han ofte var vidne til voldshandlinger. Men det lykkedes ham selvfølgelig at slippe væk fra det miljø på en eller anden måde.

Men kan du få succes alene?

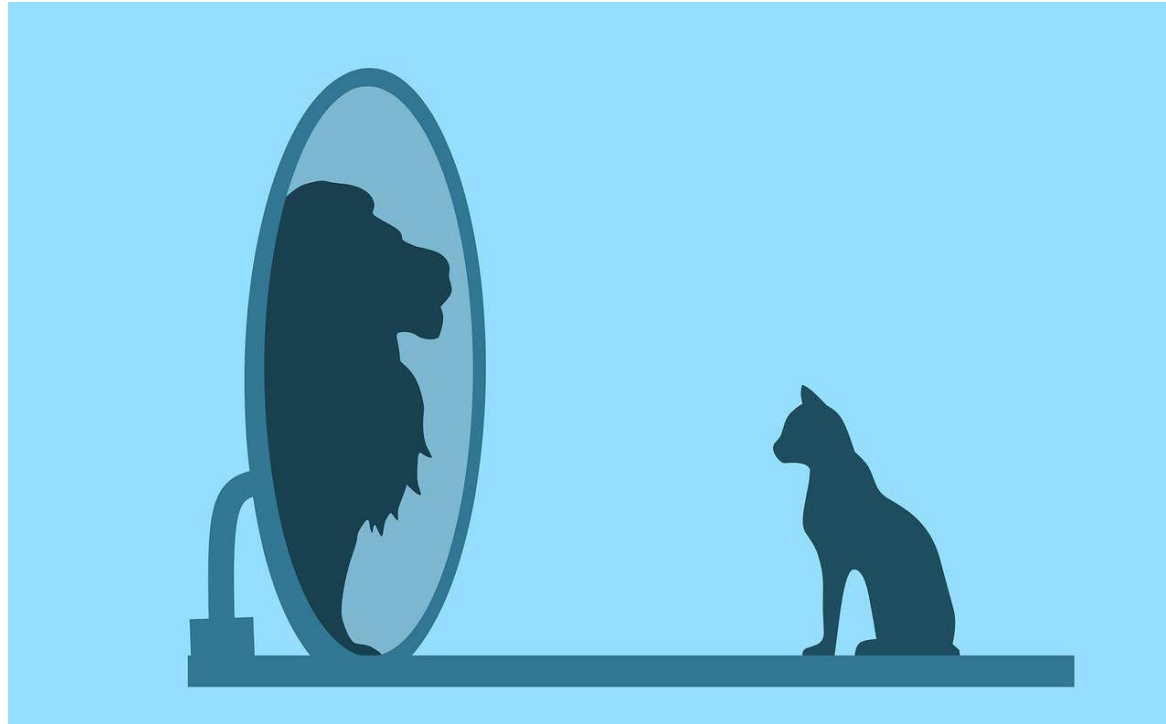
- Måske kan du overvinde mange udfordringer med den rette person ved din side, men hvad hvis du er alene?
- En enlig mor, der opdrager et barn, har sikkert ikke tid og muligheder for udvikling...Bortset fra, at J.K. Rowling var præcis det, da hun skrev Harry Potter.
- Måske var hun usædvanligt talentfuld, eller hun var virkelig heldig, eller begge dele.
- Men faktum er, at hun på en eller anden måde fandt tid til at udvikle sig selv.



Ikke alle kann ændre sig...

- Men for hver historie om en person, der klarede sig på trods af oddsene, er der så mange ufortalte historier om folk, der mislykkedes.
- Så kan folk ændre sig eller ej?
- Det viser sig, at der findes en hel del empirisk dokumentation på området.
- Og de begrænsninger, der virkelig betyder noget, er mindre de begrænsninger, der findes i den virkelige verden.
- I stedet er det de begrænsninger, vi pålægger os selv, der er afgørende.

2. Mindset



Udfordringer

- Psykologen Eric Ericsson mener, at hver fase i livet er defineret af en række udfordringer, som vi skal overvinde for at vokse.
- Vi vokser, når vi forsøger at gøre ting, som **vi ikke kunne gøre før**.
- I hver fase må vi **konfrontere vores frygt og begrænsninger**.
- Hvis vi ikke forsøgte **noget nyt og usædvanligt**, ville vi stadig leve som babyer - fuldstændig afhængige af andre.

Sikkerhed

- Men når vi har **succes** med noget, bliver vi dovne
- Vi ser ikke succes som et resultat af **anstrengelser og risici**, men som noget, der er givet til os
- Vi lærer at sige: Jeg er god til dette, jeg **har et talent**, det er derfor, jeg **har succes**.
- Vi bliver **vanens væsener**

Har mindset en betydning?

- Som Stanford-psykologen Dr. Carol Dweck opdagede, er det meget vigtigt, hvordan eleverne griber opgaverne an, hvilket **mindset** de har
- Elever, der tror, at de **ikke er "gode"** til et emne, fortsætter med at fejle i det
- Studerende, der ser dårlige resultater som et bevis på, at de **skal lære noget**, forbedrer sig drastisk.
- Hvis de samme elever ændrer deres syn på sig selv, ændrer deres præstationer sig også

Det fastlåste mindset

- En fastlåst tankegang antager, at evner, talenter, intelligens og personlighedstræk er **uforanderlige**.
- Enten er man født talentfuld og klog, eller også er man det ikke.
- Der er bestemte ting, man er **god til** - baseret på genetik og arv.
- Ingen anstrengelser kan ændre disse grundlæggende kendsgerninger..



Mennesker med fastlåste mindset tror på:

- Forandring er **ikke mulig**
- Anstrengelse er et **tegn på fiasko**, enten opnår man let succes, eller også er man ikke god
- Andre mennesker er konkurrenter, og deres succes er en **trussel**
- Det er vigtigt at se smart ud - det viser dine **medfødte kvaliteter**
- Andres feedback indeholder **kritik og skal modarbejdes**
- Du bør fokusere på **dine styrker** og kun på dine styrker

Væksttankegang

"Væksttankegangen er baseret på den overbevisning, at dine **grundlæggende kvaliteter** er noget, du kan **udvikle** gennem din indsats. Selv om folk kan være vidt forskellige i deres oprindelige talenter og evner, interesser eller temperamenter, kan **alle ændre sig og vokse** gennem anvendelse og erfaring." Dr. Carol Dweck



Mennesker med væksttankegang tror på:

- Intelligens og færdigheder kan **ændres**
- Udfordringer skal **omfavnes**
- Det er vigtigt at **lære nye ting**
- Fiasko er noget, man kan lære af, og man skal **ikke frygte det**
- Andre menneskers succes er en **inspiration**
- De kan give dig **værdifuld feedback** om, hvad du gør rigtigt og forkert

Sammenfattende kan man sige, at i forhold til det faste tankesæt, har mennesker med et vækstattankesæt mener, at:

- Forandring er mulig (snarere end ikke)
- Færdigheder kan læres (snarere end at være medfødte)
- Udfordringer skal omfavnes (snarere end undgås)
- Man kan lære af fiaskoer (i stedet for at undgå dem)
- Det kan være inspirerende at se andre mennesker lykkes (snarere end nedslående)
- Man skal ikke være bange for at se dum ud (i stedet for at forsøge at se smart ud)
- Du bør lære af den feedback, du får (i stedet for at forsøge at undgå den)



At adoptere en væksttankegang vil:

- Øge din **motivation**
- Forbedre dine akademiske **evner**
- Reducere **risikoen for udbændthed**
- Hjælpe **med psykologiske udfordringer** såsom depression og angst
- Føre til **færre problemer**

3. Adoptere en væksttankegang:



Hvordan kan du adoptere en væksttankegang?

- Desværre er et væksttankegang ikke noget, man kan få over natten.
- Der findes ikke en "magisk kontakt" - en enkelt ændring, der giver det ønskede resultat.
- I stedet handler mindset om, hvordan du opfatter verden og dig selv.
- Det handler om mønstre, som du er vant til og har det godt med.
- Det handler om ting, som du anser for så indlysende, at du knap nok lægger mærke til dem.

Start: Acceptere muligheden for ændring

- Begyndelsen på væksttankegangen er en holdningsændring.
- Du bliver nødt til at lære at give slip på deterministiske forklaringer.
- Ikke mere "Han er bare den type person" eller "Det er det, jeg altid gør".
- Det kan være sværere, end det ser ud til - hvis alting er forudbestemt, er det trods alt ikke min skyld, at jeg fejler - men hvis ikke, tja...



Sprog



- Det sprog, du bruger, kan virkelig påvirke din tankegang
- Så prøv at erstatte ordet fiasko med ordet "læringsoplevelse".
- Fokuser ikke på egenskaber - jeg er en klog person - men på handlinger - jeg klarede denne opgave rigtig godt
- Godt vs. godt nok - selv om det, du har opnået, kan forbedres, er det så virkelig en fiasko? Kan du lære at se godt nok som en succes frem for en fiasko?

Indsats

- Hvis du mener, at det er kun indsatsen, der betyder noget, skal du være parat til at yde en stor indsats.
- Hårdt arbejde er ikke en garanti for succes - men succes er umulig uden hårdt arbejde
- Det kan også betale sig at se processen som vigtigere end resultatet
- Resultatet kan være påvirket af held eller andre faktorer - men hvor meget du anstrenger dig, afhænger udelukkende af dig selv



Tilgivelse



- Hvis du vil ændre dig, skal du lære at lære ikke at give dig selv skylden for at fejle.
- For vækst kræver forsøg og fejl - og hvis du prøver noget for første gang, vil du begå en masse fejl.
- Det kan være meget svært at afholde sig fra at give skylden - selvfølgelig skulle jeg have vidst bedre end at gøre A, hvordan kunne jeg tro, at B ville virke, hvilket fjols jeg var, fordi jeg ikke så C
- For hvis vi virkelig skal holde op med at bebrejde os selv, må vi også gøre det samme for andre mennesker
- Så kan du tilgive andre for at begå fejl? Kan du tilgive dig selv?

At virke uvidende

- Det værste ved at begå fejl er, at det får dig til at se dum ud.
- Og selv hvis du holder op med at dømme dig selv, vil andre mennesker
- Du ved måske godt, at fejl er et bevis på, at du lærer nye ting, men folk med et fastlåst tankesæt vil se dig som en fiasko
- Så du skal lære at forstå kritik som et udtryk for et fixed mindset, snarere end som din egen fiasko



Feedback



- Du vil høre en masse kritik, hvoraf en stor del er uberettiget, så skal du ignorere den?
- Tværtimod! Bare fordi den er ubehagelig, betyder det ikke, at du ikke kan lære af den.
- Andre mennesker tilbyder et eksternt perspektiv, de kan ofte se det, som du ikke kan se.
- Så du kan lære om, hvor du kan forbedre dig - hvad du kunne gøre bedre.
- Bare pas på, at du ikke begynder at give dig selv skylden.

Formål

- Friedrich Nietzsche sagde: Den, der har et hvorfor at leve for, kan udholde næsten ethvert hvordan.
- Det er blevet påvist, at mennesker med en følelse af formål arbejder hårdere og overvinder større forhindringer.
- Så prøv at finde ud af, at dit formål er
- Tag dig tid til selvrefleksion: Hvad betyder virkelig noget for dig, hvor vil du gerne være?
- Tænk på de skridt, du allerede har taget - fører de dig i den rigtige retning?



Referencer

- 21 rags-to-riches stories that will inspire you, Business Insider, accessed February 2023
<https://www.businessinsider.com/millionaires-billionaires-who-came-from-nothing-rags-to-riches-stories-2019-7#leonardo-dicaprio-comes-from-a-drug-torn-town-outside-of-los-angeles-5>
- Growth Mindset vs Fixed Mindset: How what you think affects what you achieve, Mindset health, accessed February 2023: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- What Is Growth Mindset and How to Achieve It, Intelligent Change, accessed February 2023:
<https://www.intelligentchange.com/blogs/read/what-is-growth-mindset-and-how-to-achieve-it>
- Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples, Big Life Journal, accessed February 2023:
<https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples#:~:text=Fixed%20Mindset%3A%20If%20I%20don,if%20I%20fail%20at%20first.>

Yderligere læsestof

- Carol S. Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine Books. 2007.
- Talks at Google: The Growth Mindset by Carol Dweck: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

CARE4CARERS R3 TRÆNINGSMODUL

Modul I – Personlige og sociale kompetencer

ENHED 1.6 FIND DIN MOTIVATION



Læringsmål

Efter afslutning af enheden, kan du:

- Udforske forskellige typer af intrinsisk motivation
- Finde ud af, hvad der **motiverer** dig til at forbedre dig

I. Motivation



Find din motivation

- Ekspertter inden for HR-området har længe fastslået, at hvis du skal udmærke dig i dit kald, skal det være i overensstemmelse med dine værdier.
- Så for at få succes på det professionelle plan skal du være opmærksom på, hvilke værdier der virkelig betyder noget for dig
- Jurgen Appelo har udviklet et værktøj kaldet Moving Motivators, som hjælper dig med at reflektere over 10 nøgleværdier og beslutte, hvor dine prioriteter ligger i øjeblikket
- Målet er at finde en stilling og en virksomhed, hvor disse værdier kan realiseres fuldt ud
- Hvad handler disse værdier så om?

Nysgerrighed

Jeg har masser af ting at undersøge og tænke over

- Nysgerrighed handler om at møde det nye og interessante
- Det handler om konstant udvikling, livslang læring
- Nysgerrighed er rutinens fjende



Ære

Jeg er stolt over, at mine personlige værdier afspejles i min måde at arbejde på.

- Ære handler om at gøre en erklæring.
- Det betyder, at man ikke må gå på kompromis med sine værdier.
- Det handler om at blive værdsat for det, man kæmper for.



Accept

De mennesker omkring mig anerkender det, jeg gør, og hvem jeg er.

- Accept handler om at finde ud af, hvor man hører til.
- Det betyder, at man føler, at man passer ind i organisationen.
- Det handler om ikke at blive dømt, at være åben om, hvem man virkelig er, og hvad man tror på.



Mestring

Mit arbejde udfordrer min kompetence, men det ligger stadig inden for mine evner.

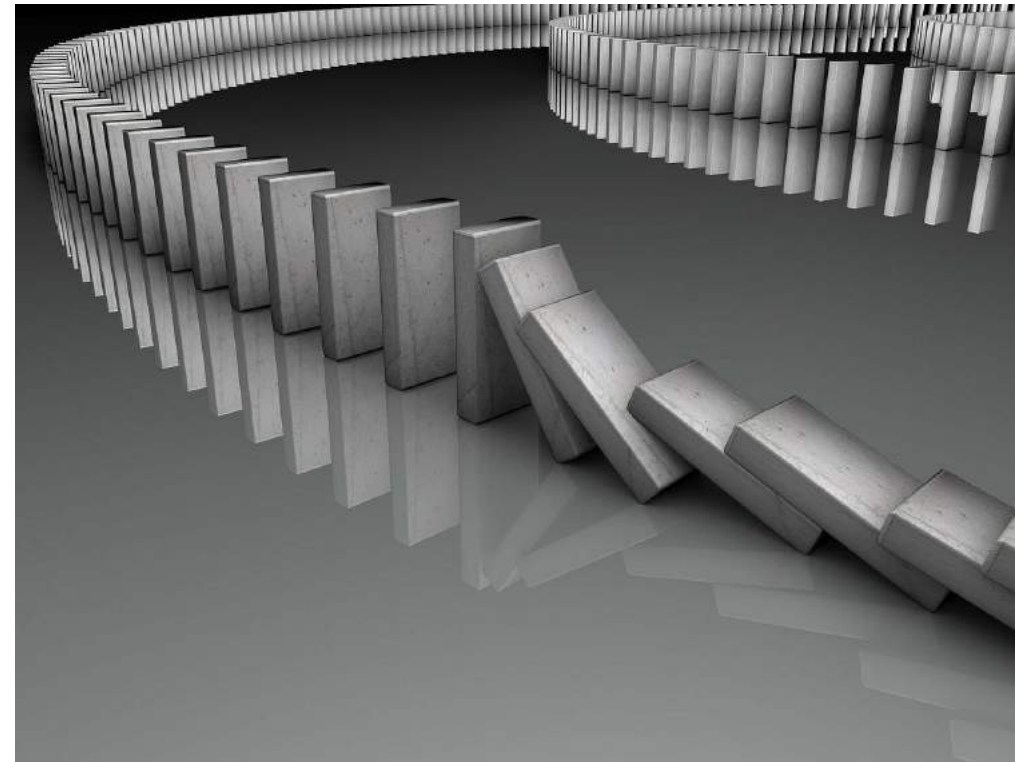
- Mestring handler om at overvinde udfordringer.
- Det kræver, at du kommer ud af din komfortzone.
- Det betyder, at man skal møde det usikre.
- Men det kræver ikke, at du udfører mirakler.
- Du skal stadig vide, hvad du er i stand til.



Styrke

Der er plads nok til, at jeg kan påvirke det, der sker omkring mig.

- Styrke handler om effekt.
- Det betyder at gøre en forskel - at se, at din indsats virkelig påvirker verden og de mennesker, der er omkring dig.
- Styrke er ikke lysten til magt - det er evnen til at handle.



Frihed

Jeg er uafhængig af andre med mit arbejde og mit ansvar.

- Frihed handler om at være i stand til at sætte sine egne mål og midlerne til at opfylde dem.
- Det handler om kreativitet og ansvarlighed.
- At kræve frihed gør dig ikke til en dårlig holdspiller.



Relationer

Jeg har gode sociale kontakter med folk på mit arbejde.

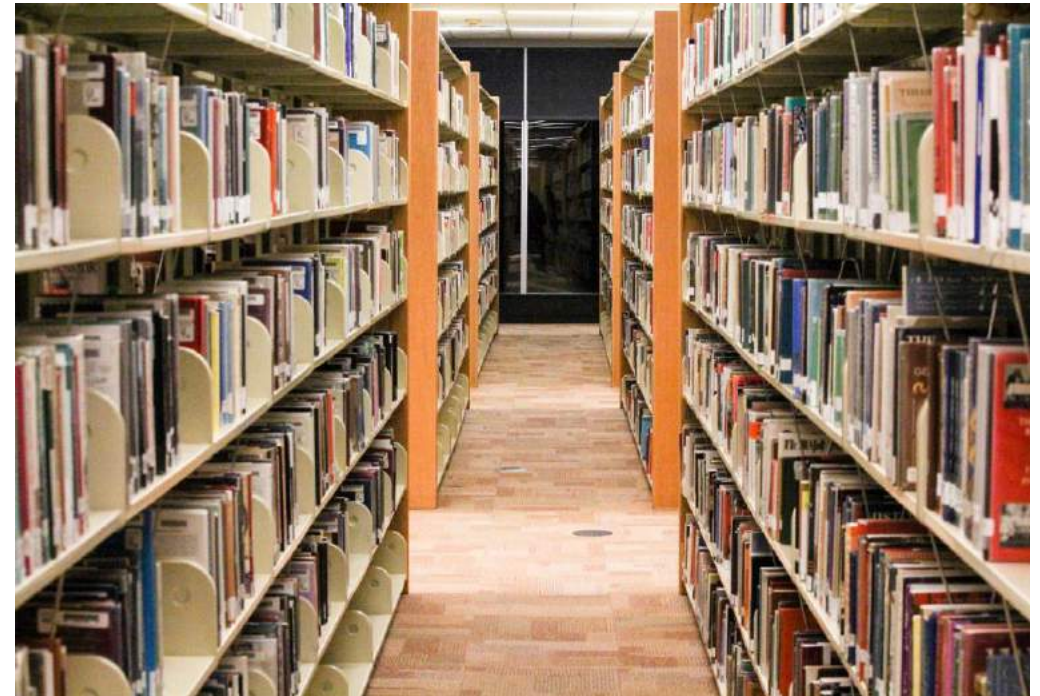
- Arbejde handler ikke kun om arbejde, men også om at være forbundet.
- Det handler om kommunikation, udveksling af information og om at opbygge et fællesskab.
- Det betyder, at et arbejde kan være meget mere end blot et middel til at tjene penge.
- Det handler om at være en del af et hold og bidrage til dets succes.



Orden

Der er tilstrækkeligt med regler og politikker til at skabe et stabilt miljø.

- Mennesker har brug for klare regler for at kunne arbejde effektivt.
- Orden handler om at være ansvarlig for andre og om at tage sig af dem.
- Orden betyder, at folk er i stand til at arbejde sammen i stedet for at arbejde imod hinanden.



Mål

Mit formål i livet afspejles i det arbejde, jeg udfører.

- Det betyder, at formålet kommer før alt andet - penge, arbejdsbyrde, status osv
- I så fald er arbejdet mere end et middel til at tjene penge - det er en sag, der er værd at kæmpe for.
- Der er en stærk overensstemmelse med personlige følelser.



Status

Min stilling er god og anerkendt af de mennesker, der arbejder med mig.

- Status handler om retfærdighed - om anerkendelse af indsatsen.
- Det kræver et system, der fremmer fortjeneste og hårdt arbejde.
- Det betyder, at der er klare incitamenters til at blive bedre og bedre.



Din motivation



Overvej, hvilken betydning de 10 motivationsfaktorer har for dit eget arbejdsliv. Hvilken af dem vil du anse for at være den vigtigste i øjeblikket - og hvorfor?

- Nysgerrighed
- Ære
- Accept
- Mestring
- Styrke
- Frihed
- Relationer
- Orden
- Mål
- Status

Referencer

- Moving Motivators by Jurgen Appelo: <https://management30.com/practice/moving-motivators/>

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatterernes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

CARE4CARERS R3 TRAINING MODULES

Module I – Personlige og sociale kompetencer

ENHED 1.7 SELV REFLEKTION



Image source: www.pexels.com

Læringsmål

Ved afslutningen af denne enhed, kan du:

- at lære at komme igennem **selvrefleksionsprocessen** på en mere struktureret måde
- bedre at **forstå dine egne behov og ønsker**, når det gælder den type job, du forestiller dig for dig selv
- lære **forskellige teknikker** til at øge **din selvindsigt** at kende (både på det personlige plan og på karriereplan)



I. Hvad er selv-refleksion og hvorfor er det vigtigt?

Refleksion henviser til at **undersøge og lære sine egne tanker og følelser** at kende. Ved at foretage en selvrefleksion skabes der plads til en ærlig dialog med dig selv. Selvrefleksion kan også beskrives som at se sig selv i spejlet og beskrive, hvad man ser.

I forbindelse med joborientering henviser selvrefleksion til at vurdere dine tidligere arbejds erfaringer og tænke over fremtidige mål og ønsker. Når man foretager en selvrefleksion, er det vigtigt at reflektere over tidligere erindringer og erfaringer, men også at drømme om fremtiden ved at tage udgangspunkt i denne fortid.

Det er afgørende at bruge tid på karriereselvrefleksion, så du sikrer dig, at dine beslutninger og handlinger er i overensstemmelse med dine værdier og din vision om karriereforløb, og du ikke bliver skuffet bagefter. **Det er ligegyldigt, om du er i begyndelsen af din karriere, midt i en korsvej eller har været ude af arbejdsmarkedet i et stykke tid, det bedste tidspunkt til at træde til side og reflektere over din egen karrierevision er nu.**

Selv-refleksion kan hjælpe med at:



- Udvikle kreative tænkefærdigheder
- Forbedre din forståelse af dig selv øge din motivation og arbejdsglæde opbygge (selv)tillid
- fremhæve dine styrker og forbedre dine svagheder
- tydeliggøre dine intentioner med hensyn til din tid og dine talenter
- Definer faglige mål og vær strategisk med mulighederne for vækst
- Reducere negative tanker

Hvordan udøver jeg selv reflektion?

- Stil flere **åbne spørgsmål** - Hvad, Hvordan, Hvorfor, Hvem; gode spørgsmål er altid dem, der bringer dit emne til sagen ved at spørge "Hvordan kan jeg ...".
- **Optegn dine tanker** - skriv alt, hvad du kommer i tanke om, ned på et papir eller på en digital kopi
- **Vær ærlig!**
- **Forbered miljøet og omgivelserne** - stilhed, ingen afbrydelser, rolig sindstilstand, fred med dig selv, sid behageligt.
- **Opnå klarhed:** analysér situationen ved at finde en løsning
- **Træf en beslutning** og forpligtig dig til den.



Analyse af en kompleks situation er nøglen til en effektiv indsats.

2. Reflective cycle of Gibbs

- Gibbs' refleksionscyklus blev udviklet af Graham Gibbs i 1988 for at give **struktur til at lære** af erfaringer. Den tilbyder en ramme for undersøgelse af erfaringer og egner sig i kraft af sin cykliske karakter særligt godt til **gentagne erfaringer**, så man kan lære og planlægge ud fra ting, der enten gik godt eller dårligt.
- Cyklusen har 6 faser:
 - **Beskrivelse** af oplevelsen
 - **Følelser og tanker** om oplevelsen
 - **Evaluering af oplevelsen**, både god og dårlig
 - **Analyse** for at finde mening med situationen
 - **Konklusion** om, hvad du har lært, og hvad du kunne have gjort anderledes
 - **Handlingsplan for**, hvordan du vil håndtere lignende situationer i fremtiden, eller generelle ændringer, som du finder hensigtsmæssige.

Reflective cyklus (Gibbs, 1988)

Beskrivelse af
oplevelsen

• Handlingsplan for,
hvordan du vil
håndtere lignende
situationer

• Følelser og tanker
om oplevelsen

Reflektere over **erfaringer** for
at identificere styrker og
områder, der kan forbedres.



Du kann læse mere om Gibbs'
Reflective cyklus [her](#).

• **Konklusion** om,
hvad du har lært,
og hvad du kunne
have gjort
anderledes

• **Evaluering af
oplevelsen**, både
god og dårlig

• **Analyse** for at
finde mening med
situationen

Refleksion



- Et kig tilbage – Udgangspunkt
- Kig ind - Beskriv oplevelsen i detaljer
- Kigger udad - Nuværende situation/nu ved jeg det....fordi... (skabe forbindelser, drage konklusioner)
- Kigger fremad - Planlægger for fremtiden

Refleksion over en nylig begivenhed I



Lad os nu følge Gibbs' principper for den refleksive cyklus og rammerne fra det foregående dias ved at afprøve en øvelse. Tænk på en **nylig begivenhed i dit arbejde eller liv**, som du har haft en aktiv rolle i. Prøv at reflektere over den ved at besvare følgende spørgsmål for dig selv:

- Hvad var dit mål med det, da du gjorde det?
- Hvad gjorde du præcist? Hvordan vil du beskrive det præcist? Hvorfor valgte du netop denne handling? Hvilke teorier/modeller/forskning lå til grund for dine handlinger?
- Hvad gjorde du så som det næste? Hvad var begrundelsen for at gøre det?

Refleksion over en nylig begivenhed II



- Hvor vellykket var det? Hvilke kriterier bruger du til at bedømme succesen?
- Kunne du have håndteret situationen bedre? Hvordan ville du gøre det anderledes næste gang?
- Hvad føler du om hele oplevelsen?
- Synes du, at din viden var tilstrækkelig i denne situation? Var der noget, du var usikker på? Hvis ja, hvad kunne du gøre ved dette?
- Hvilke foranstaltninger skal du træffe, hvis denne begivenhed skulle ske igen?

3. Øvelse i selv-reflektion „Find ro i dit liv“



Lad os nu prøve en anden øvelse i selvrefleksion. Igen, tag dig tid til at gøre det rigtigt og vær ærlig over for dig selv. Først skal du svare på følgende spørgsmål:

Hvad vil du opnå i dit liv? Hvad vil du gøre for at opnå det?

Hvis du ikke er sikker, er det på sin plads med selvransagelse. Selv hvis du har en idé om, hvor du vil hen, kan du overveje at lave nogle selvrefleksionsøvelser for at sikre dig, at du forbliver på den rigtige vej for dig. Når du er på den rigtige vej, kan du også finde fred i dit liv.

Denne øvelse kan bruges til at sætte tingene i **perspektiv**. Den kan hjælpe dig med at få **renset dit sind, slappe af og finde den fred, du længes efter**.

Øvelse i selv-refleksion „Find ro i dit liv“ I



Skriv bekræftelser:

Skriv en liste over bekræftelser (så mange du kan). Disse bekræftelser skal omfatte det, du ønsker at opnå, og det, du ønsker at blive i dit liv. Skriv dem i nutid, og sørg for at bruge ordet "jeg" i hele listen. F.eks:

"Jeg gør altid mit absolut bedste."

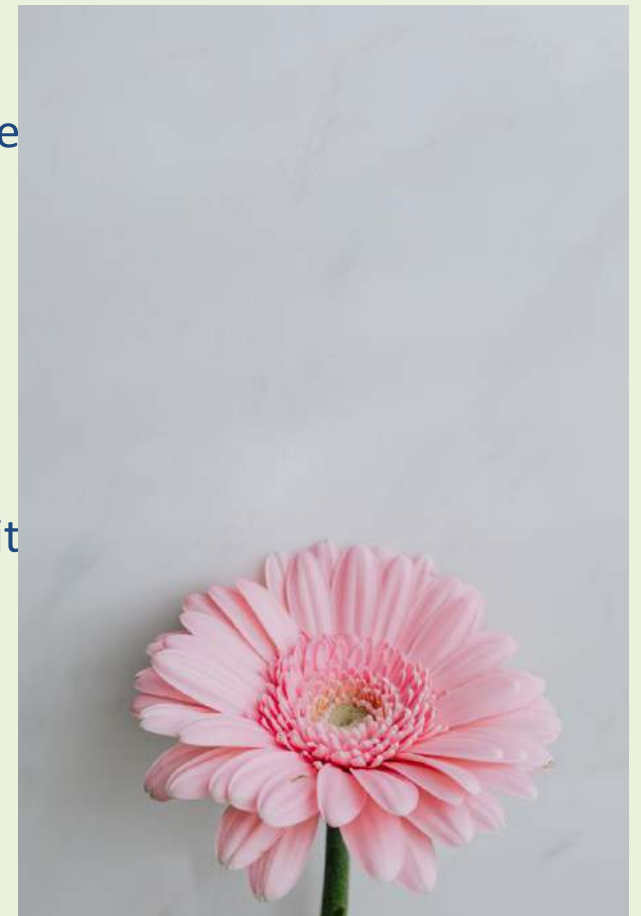
"Jeg har magten til at kontrollere mine reaktioner på de udfordringer, jeg vil blive stillet over for."

"Jeg er veltrænet til dette. Jeg har den erfaring, de værktøjer og de ressourcer, som jeg har brug for. Jeg har gennemtænkt og forberedt mig på alle mulige problemer. Jeg kan gøre et rigtig godt stykke arbejde."

"Jeg har planlagt dette godt, og jeg forstår problemet grundigt. Jeg har den tid, de ressourcer og den hjælp, som jeg har brug for. Jeg er godt forberedt til at gøre et fremragende stykke arbejde." "Jeg er velforberedt og gør mit bedste."

Positive bekræftelser – flere eksempler

- Jeg har masser af kreativitet til dette projekt.
- Mit arbejde vil blive anerkendt på en positiv måde af min chef og mine kolleger.
- Jeg kan klare det!
- Min mening bliver respekteret og værdsat af mit team.
- Jeg har succes.
- Jeg er ærlig i mit liv og i mit arbejde.
- Jeg kan lide at fuldføre opgaver og projekter til tiden.
- Jeg er taknemmelig for det job, jeg har. Jeg nyder at arbejde sammen med mit team.
- Jeg tager en positiv indstilling med på arbejde hver dag.
- Jeg er fremragende til det, jeg laver.
- Jeg er generøs.
- Jeg er glad.
- Jeg vil være en leder i min organisation.



Øvelse i selv-reflektion „Find ro i dit liv“ II



Skriv nu din liste med bekræftelser og **fokuser på de ting, der sker nu, og som vil føre til din fremtidige succes** (som du forstår det).

Du hører måske ord i dit hoved som: *"Men du ødelagde det her forleden dag"* eller *"Du var ikke så produktiv for et par dage siden"*. Hvis du hører den slags ting, så **forvis disse negative tanker**. Det kan tage lidt tid at vænne sig til positiv tænkning, men det vil være tid, der er godt givet ud.

Ved at **gentage dine bekræftelser højt** vil du kunne **omprogrammere dit sind** med positive tanker.

Øvelse i selv-reflektion „Find ro i dit liv“ III



2. Træng ind i dit underbevidste sind:

Det er i din underbevidsthed, at **din selvopfattelse er gemt**. Alle dine holdninger, erfaringer, overbevisninger og værdier befinder sig her. Dit underbevidste sind er kernen i det, du er, og det er en meget magtfuld kraft. Hvis du går indad og reflekterer over, hvad der er inde i dette lager i sindet, kan du få en **bedre følelse af selvbevidsthed**. Denne proces hjælper dig til at opnå et **højere bevidsthedsniveau**. En bedre selvbevidsthed kan give dig **mange svar om dig selv og dine sande overbevisninger**.

Så træng ind i dit underbevidste sind. Der er flere måder, du kan gøre dette på, og når du først er kommet i gang, kræver det overraskende lidt indsats. Glem ikke at være konsekvent.



Hvordan trænger jeg ind i mit underbevidste sind?

Meditation: Ved at praktisere denne ældgamle metode kan vi engagere os i og se ind i vores underbevidsthed. Det er også **godt mod stress** og negative følelser. Hvis du er en starter, skal du ikke slå dig selv oven i hovedet over, at dit sind går i en anden retning. Fokuser blot på at **trække vejret** og få tankerne tilbage til start, hver gang de glider væk.

Kreativitet: Kreativ aktivitet er en fantastisk måde at åbne op for det underbevidste på, og det er også en måde at **lære om talenter**, som du måske ikke vidste, du havde. Derudover kan det **skabe glæde og lykke** ved at føle sig fuldført. Og uanset om det er at male dit værelse i en ny farve, tegne et billede eller endda farvelægge med dine børnebørn, er det en sjov udvej.

Intuition & Instinkt: Kvinder har en tendens til at have mere **mavefornemmelse** og er mere tilbøjelige til at have en stærk intuition end mænd. Det er den tiltrækning, som du ikke kan ignorere, selv om du måske vælger at gå i en anden retning. Den tiltrækning, som du føler, er din underbevidsthed, der taler til dig. Du kender **den lille stemme i dit hoved**, som altid leder dig i den rigtige retning? Bingo.



Hvordan trænger jeg ind i mit underbevidste sind?

Positive Bekræftelser: Kan du huske de positive bekræftelser fra første trin? Brug dem til at trykke på dit underbevidste sind. **Det underbevidste lærer gennem gentagelse.** Og ved at fortælle dig selv positive punkter kan du faktisk ændre dine handlinger

Omgiv dig med positive mennesker: Hvis du gør dit bedste for at ændre dig selv til det bedre, kan det at hænge ud med de negative/skælmske/klagefulde mennesker, som vi alle har i vores liv, gøre det stik modsatte. At omgås positive mennesker kan også bare få dig til at **føle dig bedre tilpas**. Det kan betyde, at du skal give **slip på giftige mennesker** i dit liv. Og hvis du simpelthen ikke kan slippe dem, så prøv at engagere dig så lidt som muligt i dem.

Kan du komme i tanke om andre måder at udnytte dit underbevidste sind på og komme mere i kontakt med din kerne??

Øvelse i selv-refleksion „Find ro i dit liv“ IV



3. Kreativ visualisering:

Det er en sjov måde at reflektere over sig selv på! **Lav en kasse til dig selv, som viser dine håb og drømme.** Eller du kan lave **en visionstavle**. Placer billeder og ord, der repræsenterer dig og dine tanker, i din kasse eller på din tavle eller din succes i en billedramme. Jo flere detaljer du inkluderer, jo bedre virker det. Fantasi er nøglen, og himlen er grænsen!

4. Spørg dig selv:

Stil dig selv **spørgsmål om dig selv**. Skriv dine spørgsmål og dine svar ned. Stil dig selv spørgsmål om **nutiden og fremtiden, og giv dig selv positive svar**. Du kan være kreativ med dine spørgsmål, for kun du selv ved, hvad der er inde i dig. Sørg for at strukturere dine spørgsmål, så de indeholder **detaljer om dine håb og drømme**.

Self-Refle Øvelse i selv-reflektion „Find ro i dit liv“ V



5. Skriv og reflekter:

Køb en dagbog og **skriv i den dagbog hver eneste dag** (eller så regelmæssigt som du kan, hvis det er nyt for dig). Hver dag skal du først skrive noget positivt ned, som er sket den pågældende dag, og som du er taknemmelig for. Skriv dernæst et spørgsmål til dig selv ned. Du skal ikke besvare spørgsmålet lige med det samme. Reflekter over spørgsmålet og skriv dit svar den næste dag som en del af din dagbogsoptegning.

Selvrefleksion indebærer, at du skal tappe dit indre væsen og bruge det til at finde ud af, hvad det er, du virkelig ønsker. Med tiden vil dine refleksioner gøre dig i stand til at opnå den fred og ro, du fortjener.

4. Mit ideele job I



Dette er en anden øvelse i selv-refleksion du kan prøve af. Den er mere rettet mod dine karriere ønsker.

- *Hvorfor er denne aktivitet vigtig*

Denne aktivitet hjælper dig med at **forstå dine ønsker for fremtidige jobs** og hvilke type job der vil passe til dig. Den fokuserer på hvad der er vigtigt for dig og får dig til at tænke på hvilke form for arbejde der vil passe til dine behov.

- *Hvad får du du af øvelsen*

Øvelsen giver dig en chance for at tænke over, hvad der er **vigtigt for dig lige nu**.

My ideelle job II



■ *Hvordan laver du øvelsen:*

Tænk på dit næste job som en **kage fra en opskrift**. Hvilke ingredienser vil du have i kagen? :

- **Arbejdsplads:** Vil du arbejde et bestemt sted eller et bestemt land?
- **Ro:** ikke for meget pres
- **Variation:** Vil du have forskellige arbejdsopgaver?
- **Rutine:** Skal arbejdet være forudsigeligt
- **Konkurrence:** Skal der være et element af konkurrence?
- **Selvstændighed:** Hvor meget selvstændighed ønsker du
- **Frihed:** hvor meget frihed skal dit arbejde indeholde
- **Kollegaer:** Vil du have kollegaer på dit arbejde
- **Højt tempo:** Skal arbejdet være i et højt tempo
- **Status:** Er det vigtigt for dig at have status
- **Beslutningstagning:** Er det vigtigt for dig at have beslutningsret
- **Problemløsning:** Vil du have indflydelse på at løse problemer på din arbejdsplads

Mit ideelle job III



- **Kreativitet:** Kan lide at komme med nye ideer
- **Risiko:** Kan lide at tage risici
- **Spænding:** Masser af spænding i arbejdet
- **Penge:** Tjening af penge
- **Hjælper andre:** Er det vigtigt, at du hjælper andre
- **Kendt organisation:** Du ønsker at være en del af en kendt organisation
- **Forfremmelse:** Et job, hvor der er gode muligheder for forfremmelse
- **Udfordring:** Du kan lide at blive udfordret og få nye problemer at arbejde med
- **Fællesskab:** Arbejde et sted, hvor du kan blive involveret i samfundet
- **Teamwork:** Arbejde sammen med andre
- **Fysisk udfordring:** Arbejde, der er fysisk krævende
- **Arbejde alene:** Arbejde på egen hånd
- **Kunstnerisk:** Arbejde, der har en form for design, fremstilling af ting, tegning osv.
- **Kommunikation:** Nyder at kunne udtrykke idéer
- **Erkendelse:** At blive værdsat
- **Sikkerhed:** Arbejdet vil altid være der for dig
- **Kontakt med mennesker:** Nyder at have kontakt med mennesker og opbygge relationer
- **Præcist arbejde:** Arbejde med ting, der kræver stor omhu og koncentration
- **Hjælpe samfundet:** Kan lide arbejde, der producerer noget værdifuldt for samfundet
- **Supervision:** Kan lide at lede andre
- **Overtalelse af folk:** Kan lide at overtale folk til at købe noget
- **Læring:** Er det vigtigt, at du altid lærer
- **At være ekspert:** Det er vigtigt, at du er kendt som en person med særlige færdigheder

Mit ideelle job IV



Se på listen og tænk over hvilke „ingredienser“ er „**nødvendige**“, hvilke er „**ønskelige**“ og hvilke er „**ikke-ønskelige**“. Tegn en tabel med tre søjler, og udfyld dem med dine ønsker. Du behøver ikke at bruge alle forslagene fra listen – **Lad være med at overtænke det**, du kann eventuelt nøjes med at bruge 15 ord max.



Når du ser på dine ønsker, prøv at tænke på jobs der opfylder disse ønsker, vær opmærksom på at de skal matche dine færdigheder og kompetencer. Prøv at finde **mindst tre jobs** som opfylder kravene

- _____
- _____
- _____

Selvrefleksion: konsolidering af viden



Refleksion er et effektivt redskab til selvopdagelse og vækst på mange områder af dit liv, herunder din karriere. Ved hjælp af selvrefleksion kan folk udvikle en forståelse af deres underliggende motiver, træffe smartere karrierevalg og arbejde bedre sammen med andre. Ved at gennemgå refleksionsspørgsmål kan du lære at reflektere over dine følelser og erfaringer på en måde, der bidrager til personlig og professionel udvikling



Selvrefleksion er processen med at undersøge dine tanker og følelser. Det giver dig mulighed for at tænke over tidligere eller nuværende oplevelser i dybden og sætte dig mål for din fremtid. Selvom refleksion kan være nyttig til enhver tid, kan det være særligt gavnligt, når du skifter job eller går over i en ny karrierevej.



Selvrefleksion hjælper dig med at undersøge dine tanker og skabe en indre dialog, der påvirker din måde at se og interagere med verden på. Det kan tage tid, men refleksion er et afgørende skridt i din udvikling som individ og professionel person.

Referencer & Yderligere læsestof

- Indeed Editorial Team (published 2021, 14 Jul; updated 2022, 8 Aug). 100 Reflection Questions for Personal and Career Growth, *Indeed*, accessed January 2023, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/reflection-questions>
- Locke, Karyn (2022, 1 Sep). How to tap into the power of your subconscious mind, *PrimeWomen*, accessed January 2023, <https://primewomen.com/health/how-to-tap-into-the-power-of-your-subconscious-mind/>
- Gibbs' Reflective Cycle, *The University of Edinburgh*, accessed January 2023, <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>
- All images used are from: www.pexels.com

Dette læringsmodul er blevet udviklet som en del af et Erasmus+ KA2 projekt Care4Carers (C4C) og er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen.



Dette værk er beregnet til uddannelsesmæssige formål og er licensnoteret under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortiet (med undtagelse af refererede skærbilleder og indhold).

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.