

REGULER FØLELSERNE – HVORNÅR SKRUER DU/I OP OG NED?

Målgruppe: Individ

Formål: Forståelse for, hvordan en svær arbejdssituation kan belaste dig og kræver regulering efterfølgende

Instruktion: Tænk på en svær situation, du har stået i. Det kan være et sorgramt menneske, som du skulle agere professionelt over for.

1. Hvilke tanker havde du i den situation?
2. Hvilke følelser blev aktiveret hos dig?
3. Hvordan reagerede kroppen?
4. Hvad gjorde du i situationen?
5. Hvilke følelser viste du i situationen, og hvilke gemte du væk?
6. Hvilken følelse stod du tilbage med efter episoden?

Eksempel på en følelse, du måske har brug for at skrue ned og op for, er glæde. F.eks. at skulle smile til de mennesker, som du skal hjælpe/arbejde med, selv om du ikke er glad eller at være glad, men skulle påtage dig en seriøs og alvorlig maske for at kunne være professionel.

Opgave 6

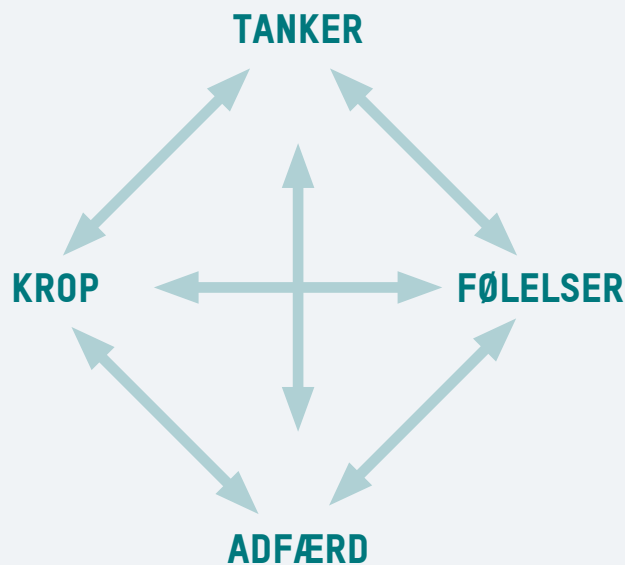
Regulering af følelserne – hvornår skruer du/l op og ned?

TANKER

- Hvilke tanker har du i situationen?
- Bringer de noget godt med sig?
- Er der mulighed for andre, mere positive tanker?

KROP

- Hvad gør din krop, når du udsættes for høje, følelsesmæssige krav?
- Hvad kan bringe dig tilbage i balance? (F.eks. motion, søvn).



FØLELSER

- Hvilke følelser får du, når du møder den type borgere/kunder?
- Hvor kommer følelserne fra, hvad hænger de sammen med?
- Mind dig selv om, følelserne godt må være der, også de ubehagelige som vrede og tristhed.

ADFÆRD

- Hvad gør du i situationen?
- Hvad er godt at gøre?
- Hvilke handlinger hjælper dig? (F.eks. sige det højt, tale med en kollega...)