

Positiv Psykologivejleder – baseret på egne mål og læring med kurset

Jeg bliver tit spurgt, hvad jeg vil bruge det til – altså min uddannelse til Lifecoach, som PPV også er en del af. Til det kan jeg kun svare, at jeg har en ambition og et mål om at udvikle min personlige kompetence. Derved også udvide horisonterne og på sigt vil det forhåbentligt skabe vejen for bredere arbejdsmuligheder. Lige nu handler det om, at jeg følte der skulle ske noget i mit liv og nu var det på rette tidspunkt – nu er jeg klar til at kaste mig over ”skolebøgerne” og arbejde lidt ekstra hårdt i periode, for at få noget mere i bagagen.

Til daglig arbejder jeg som lægesekretær på en Hæmatologisk Afdeling, hvor vi knoglemarvstransplanterer patienter med forskellige blodkræftsygdomme. Som lægesekretær, sidder jeg ikke decideret med patientkontakten og de helt svære situationer, men det er stadig en stor del af min dagligdag. Her bliver man mindet om dagligt, at livet er til låns, og derfor skal man også få det bedste ud af det. Idet er det heldigvis til mit held, om man vil, at jeg er så fanget af fanget af positiv psykologi, trivsel, udvikling, fysisk og psykisk sundhed. Alt den interesse kommer ikke fra mit daglige erhverv, men fra min egen personlig udvikling og erfaring igennem de sidste 10-12 år.

Igennem mange år med psykiske problemer, tvangsspising og et selvværd = 0, vendte mit liv 180° fra den ene dag til den anden for omkring 7 år siden, og lige siden dengang har mit liv stille og roligt dannet rammerne om et meget sundere, gladere og mere positivt liv. Alt det vil jeg gerne ud og dele med andre, og hermed se om jeg på en eller anden måde kan gøre en forskel med den erfaring og de oplevelser, jeg har med fra fortiden.

I selve den afsluttende opgave vælger jeg både at fortælle om de positive vaner, jeg har implementeret mere og mere på arbejdspladsen, men vigtigst af alt vælger jeg at fokusere på de nye positive vaner jeg lige så stille har og er ved at skabe på hjemmefronten. Det er det vigtigste for mig, og min familie fortjener, at jeg er den bedste udgave af mig selv – og det har været min målsætning med dette kursus. Se screenshot på næste side.

Jeg vælger at beskrive de ting, som har fanget mig under de enkelte modul. På den måde giver det mig muligheden for at se tilbage på alt materiale og reflektere over de ting, som der har sat sig fast hos mig.

Sæt mål som Positiv Psykologi Vejleder

Til eget brug

Formålet er, at du definerer dit mål og ønske med kurset.

Du kan lave en evaluering til sidst i forløbet; nåede du dine mål?

Navn og dato: Katja Jørgensen Rahsai 16/11 - 2016

Målsætning

Mine mål eller formål med kurset er:

(Find både på nogle personlige mål og nogle faglige mål)

- Få positive resultater til eget brug
 - Turde bruge hvad jeg lærer i praksis i hverdagen
 - Lave alle opgaver og øvelser i forbindelse m. kurset
 - Fagligt at jeg kan gå efter min drøm om at kunne hjælpe andre i fremtiden.
- Blive vejleder, coach, underviser indenfor bl.a. positiv psykologi + coaching

Hvilke faglige/personlige barrierer kan jeg forestille mig at jeg må overvinde?

Uden tvivl min usikkerhed = nok at turde bruge det jeg lærer samt at turde dele det med andre og stå frem.

Turde stille mig op og bruge den erfaring, jeg får. Være standhaftig og holde fast i, at lave alt punkt for punkt og gøre det gældigt.

Vigtigt at jeg bruger fornu og debat på "At Work" hjemmeside

De enkelte moduler

Hvad er positiv psykologi:

I dette modul blev jeg noget betaget af hele emnet og fik bare lyst til mere og mere. Jeg følte en glæde over at skulle lære mere omkring positiv psykologi.

En artikel som er forbundet med dette modul var "Positiv Sundhed kan trænes". Det satte sig fast i mig. Den fangede min interesse enormt. Jeg kunne mærke under dette modul, at jeg fokuserede meget på min bevidsthed omkring at have en positiv tilgang til de forskellige ting. Det gav mig mere glæde og energi allerede her. Jeg blev også her konfronteret af min mand. Han synes at jeg havde fået en mere rolig og positiv måde at være på. Jeg husker, at jeg var meget optaget af, da jeg skrev min målsætning – at det vigtigst af alt, handlede om at jeg som person kunne få nogle flere positive måder at tackle situationer på og forhåbentligt få flere gode redskaber til at se tingene mere positivt. Så da han konfronterede mig med dette, blev jeg glad og fik følelsen af, at det nok skal blive godt det her. Det handler for mig om at arbejde med nye positive vaner, og de skal plejes for at sidde fast.

Bl.a. har dette en stor opmærksomhed hos mig nu:

- Nærvær/nærhed, mere bevidst om min tilstedeværelse der hvor jeg er nu og her.
- Sige fra overfor de ting, jeg før gjorde for andre, fordi jeg var bange for udfaldet. Nu gør jeg tingene, fordi jeg selv føler, det er det rigtige og fordi jeg selv har lyst til det.
- Hilser godmorgen til alle jeg møder på min vej, reaktionen er sjov at følge og det giver mig et smil på læben.
- Bevidst om at det er fedt, når man kan se, at man gør andre glade ved den mindste lille ekstra håndsækning – der går ikke noget af mig, og den anden får måske en aha oplevelse
- Kan lide at gøre en forskel og tjenester, uden andre beder om det – det har jeg altid gjort, fordi det giver mig en følelse af glæde og lykke indeni. Det vil jeg blive ved med...
- Fokuserer på, hvorfor jeg træner og løber, når det er hårdt og trist. Mærker den gulerod der er for enden – den følelse arbejder jeg meget mentalt med. Energi jeg får til dagen og veje bagefter er unik og uundværlig. Det er med til at skabe mere glæde og lysten til hverdagen og mine børn.

TRÆN DIN POSITIVE PSYKOLOGI – det har virkelig sat sig fast på min nethinde, og det vil jeg fortsætte med at arbejde for fremover.

Positive og negative følelser:

Her kommer min leder og konfronterer mig med noget jeg sagde, efter vi havde haft et møde hele sekretærgruppen. Jeg tænker ikke mere over det, men det var noget hun fangede og efterfølgende kom forbi mit kontor og sagde; "Katja, du sagde tak for et godt møde!" Jeg kigger på hende og sagde; "Ja? Var det ikke også det?" Hvortil hun svarer: "Jo, det var nemlig og hvor var det dog dejligt, at du sagde det. For sådan havde jeg det også". Der gav hun mig en tilfredshedsfølelse, ved at have hørt det, konfronteret mig med det og anerkendt mig for den opmærksomhed, jeg havde haft på mødet.

Jeg savner nemlig i hverdagen at der er flere, som kommer med positive og glædelige kommentarer på jobbet. Fordi det giver den ekstra energi og lyst til at give mere og yde mere. Jeg har altid gjort meget i at rose andre, for uanset stort og småt. Jeg synes det er så vanvittig vigtigt at give andre det skulderklap, fordi jeg selv ved, hvordan det kan løfte mig i en hverdag. Jeg er så heldig, at jeg har en leder, som er fantastisk til at anerkende sine ansatte – og det smitter. Samtidig får man lyst til at give det videre, og jeg elsker når jeg glæder andre med et "lille skulderklap". For mig er positiv energi også at kunne anerkende andre mennesker og rose dem. Jeg synes ikke man kan få nok af den slags, fordi jeg ved, at man som menneske kan vokse endnu mere og det er alfa omega for trivsel og god velvære, hvis du spørger mig. Det er de små ting i livet, som er af den allerstørste betydning.

Jeg begyndte at skrive på vores whiteboard i personalestuen i en periode, for at se om nogen bemærkede det. Jeg skrev imellem et par dages mellemrum nogle små citater/spørgsmål ud til kollegerne, men jeg skrev ikke eller fortalte ikke, at jeg var "skurken". Nogle af citater/spørgsmålene lød således: *Smil, også til dem du ikke kender!* Eller: *Har du rost en kollega i dag?* Og: *Smil, det smitter!* (Her var jeg inspireret af den youtube video i subwayen, hvor alle bryder ud i latter – jeg ELSKER den video! Bemærkelsesværdigt var, at ikke en eneste kommenterede det. Det er som om, at den positive psykologi bare ikke er lige så spændende som den negative. Her gav det mig faktisk lidt en følelse af, at mange måske anser det at være positiv, kan være for overdrevet og for meget? Det synes jeg var interessant, og det kunne jeg godt tænke mig at dykke lidt mere ned i...

Tilmed synes jeg det var noget så inspirerende, at vi har et langt sundere liv, ikke kun hvis vi er fysiske sunde, men også psykiske positive og fremmer vores liv ved at tænke mere positivt. Allerede der, synes jeg er det et vigtigt grundlag for at arbejde med den psykiske del af sundhedsfremme. Mange tænker kun i den fysiske del, men glemmer at den psykiske del også er lige så vigtig for at leve et sundt liv.

Introduktion til mindfulness:

Nærvær, til stede i nuet og lære at slappe mere af i mig selv. Her blev jeg nok faktisk allermest udfordret under hele forløbet. Jeg har aldrig været ret god til at slappe af og bare være afslappet nu og her. Jeg har så meget energi og "krudt" i bagdelen, at jeg i den grad får rykket på nogle grænser. Jeg fik så meget smag for det, da jeg så videoen med 8 ugers kursus forløbet på videoen, at jeg bare MÅ igennem sådan et forløb.

Jeg er så heldig at jeg kan tage det igennem arbejdet, så lige så snart jeg er færdig med Lifecoachuddannelsen, melder jeg mig på et kursusforløb. Det kan desværre ikke lade sig gøre nu, idet holdene er om torsdagen, hvor der også starter undervisning. Men nu har jeg et nyt mål at glæde mig til – og jeg kan næsten ikke vente.

Ligeledes har jeg været så opmærksom på at være meget mere til stede og nærværende, når jeg er sammen med mine børn. Mobilen ryger væk, så snart jeg træder ind ad døren efter arbejde, og den kommer ikke frem ret meget mere før de er puttet i seng. Nu vil jeg integrere den vane, at mobilen ikke er fremme før de er lagt i seng. De skal ikke huske deres mor, som værende en der ikke var der.

Lykke, Well-being, optimisme, håb og engagement:

Her fik jeg i den grad noget at tænke over i forhold til lykke. Er jeg egentlig lykkeligere, når jeg er misundelig på hvad mine veninder har og får. Sådan har jeg haft det i mange år, men med årene er jeg virkelig begyndt at ændre min personlige tankegang heromkring. Jeg er mere bevidst om, hvad jeg synes, jeg har brug for i mit liv, hvad jeg vil give mine børn og hvad der vil passe godt til vores liv. Ikke fokusere så meget på, hvad andre har og hvad jeg ikke har. For det gør mig ikke lykkeligere.

Fx er min mand og jeg i en situation lige nu, hvor næste skridt er, at vi skal finde en ny bolig – noget større. Men vi er nok faktisk i et dilemma. For gør det os lykkeligere, hvis vi køber et hus, hvor udgifterne bliver større, vi siger nej til flere oplevelser med børnene og hvor vi måske skal flytte langt udenfor byen for at få råd til huset, som falder i vores smag. Det gav virkelig stof til eftertanke. Vil det gøre os lykkeligere, hvis vi fik en lejlighed i stedet for, inde i byen, hvor vi stadig vil kunne give vores børn de oplevelser og rejser, som der så kan blive råd til? Realiteten er den, at vi ikke kan få begge dele, men hvad er så vigtigst? Drømme og håb er der altid, og jeg er så heldig at være gift med en fantastisk mand, som har en særlig evne til at tro på, at man får opfyldt sine drømme, hvis bare man er tålmodig.

Men summarum er, at i dette modul blev jeg tvunget til at tænke meget over livet og hvor vi befinder os nu, som den familie vi er. Hvad der vil ligge godt til os og så selvfølgelig også ens arbejdssituation. Mange ting rykkede sig her – jeg tror jeg kunne skrive en hel bog om det.

Tilmed synes jeg, at Tal Ben-Shahar's Hamburgermodel var dybt interessant. For her kunne jeg virkelig sætte min fortid og min nutid ind i modellen. Da jeg var i det dybeste og sorteste hul, var jeg uden tvivl i både RatRace fasen samt Nihilism. Men nu hvor alt er vendt 180° befinder jeg mig i happiness fasen, det er der ingen tvivl om.

Styrker og dyder:

Her kom PPV på banen i praksis i forbindelse med en arbejdsopgave, jeg havde meldt mig frivilligt til. Vi sad 4 kolleger og skulle arbejde med vores allerede eksisterende målsætning. Vi skulle evaluere, drøfte og snakke om, hvordan vi i hele vores sekretærgruppe kunne arbejde med den – jeg var med i den lille 4-mands gruppe, hvor min leder var inkluderet. Her fremhævede jeg på et tidspunkt, hvor vigtigt det var at holde mere fast i den positive tilgang til det, vores styrker og hvad vi skal fortsætte med at være gode til. Jeg pointerede vigtigheden i, at vi ikke fokuserer så meget på, hvad vi ikke er gode til. Det kan allerede skabe en træls frokostundervisning, hvis det er det negative vi fokuserer på. Nej, det handler om at fokusere på de styrker vi allerede har og ud fra det skal vokse os endnu større. Det skabte simpelthen sådan en positiv stemning og mødet blev så fantastisk med latter, glæde og smil. Så nu glæder vi os til at fremlægge det d. 2. februar.

Herudover synes jeg med årene og jo ældre jeg bliver, at jeg er blevet bedre til at anerkende mig selv, sige til mig selv; du kan sku godt. Du kan hvad du vil. Hvis først du siger til dig selv, at du ikke kan, så går det også den vej. Det må siges, at jeg fik det bekræftet endnu mere under dette modul. Jeg var så inspireret af det her emne. Det var nok her, jeg blev allermest grebet. Fordi jeg synes, det er så utrolig spændende at arbejde med andre menneskers styrker og rose dem, for det de er gode til og ikke pege på det de ikke er gode til. Sådan har jeg altid haft det – nok også derfor, at jeg igennem

mange år i min tid som fodboldspiller var anfører. Jeg er ikke bange for at sige, at jeg har en styrke i at rumme alle typer mennesker og jeg er den første til at rose andre. Det er alfa omega og jeg kan ikke lade være! Ros folk og anerkend deres styrker, så vokser de og vil blive endnu bedre.

Appreciative inquiry:

Jeg arbejder på sygehus og vi er konstant i forandring. Hvis vi alle gik og var negative overfor nye ændringer, vil det smitte af og stemningen vil ligeledes være at mærke på afdelingen. Det kan vi ikke byde patienterne. Vi er dem som skal forme stemningen og det gode i hverdagen, på trods af travlhed og alvorlig sygdom.

Dagligt skal vi drøfte ændringsforslag og nye forandringer. Jeg er så heldig, at jeg er en del af et fantastisk sekretærteam og sammen gør vi hverdagen lettere at komme igennem, fordi alle har jathatten på. Udover det, har vi altid en leder, som spørger os sekretæransatte, når der skal ske ændringer, hvad vi synes om det. Vi bliver involveret i hver en situation og vi får medansvar. Den tillid, fleksibilitet og respekt, gør at alle trives i deres arbejde. Hun er en enorm inspiration og et forbillede, når man kigger på ledere.

Det at vi ser muligheder og løsninger og arbejder på de ting som fungerer, gør os stærkere mentalt både individuelt og sammen. Derfor bliver vi også anerkendt løbende af vores afdelingsledelse. Noget man ikke ser alle steder på de forskellige afdelinger på sygehuset. Så det skal vi være stolte af og derfor også fortsætte det gode arbejde.

Det vi giver energi vokser!

(Det fortæller det meget godt – ens egen indstilling til tingene, har en væsentlig faktor på vores tankegang og den måde vi lever vores liv på!