

17. Find dine åndehuller

Forebyg og håndtér stress med daglig restitution

Målgruppe: Medarbejder (og leder)

Tid: 1 time

I perioder med travlhed og pres kan vi nemt komme til at glemme pauser eller anden form for restitution. Men restitution er nødvendigt for at kunne trives i et krævende arbejdsliv. Vi har brug for nogle åndehuller.

Vores krop og nervesystem har brug for at veksle mellem aktivering og restitution. Hvis vi gennem lang tid arbejder uden at stoppe op, slider det på vores evne til at præstere. Det slider også på vores evne til at slappe af, fordi kroppen begynder at opføre sig som om, vi hele tiden er i fare. For at undgå dette, er det nødvendigt at restituere og holde daglige pauser løbende - både små og store.

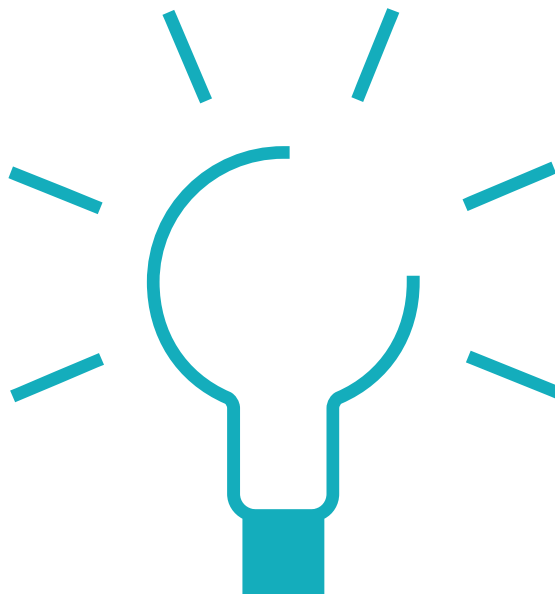
Find dine åndehuller hjælper dig til at:

- Finde en daglig aktivitet, der bidrager til ro og restitution
- Forebygge mistrivsel og stress på den lange bane.

Vejledning

- 1.** Fastlæg en daglig aktivitet – et åndehul: Tænk over en aktivitet, du kan udføre hver dag, som bidrager til restitution og velvære for dig. Aktiviteten kan både ligge om morgenen, i løbet af arbejdsdagen eller efter fyraften. Det kan fx være en gåtur, en start på arbejdsdagen, der hjælper dig til at skabe overblik, eller noget du gør for at slappe af, når du kommer hjem.
- 2.** Vælg et nogenlunde fast tidspunkt for aktiviteten.
- 3.** Notér for dig selv og evaluer løbende:

Hvad vil jeg gøre hver dag:	
Hvornår vil jeg gøre det:	
Hvilken effekt har det på mig (udfyldes løbende):	



Tips til "Hvad vil jeg gøre hver dag"

Overvej, hvad der kunne virke rart, enkelt og tilgængeligt for dig, så det også er realistisk, at du kan udføre aktiviteten hver dag. God restitution er ofte noget, der adskiller sig fra, hvad vi ellers laver i arbejdet. Hvis du forholder dig til mange mennesker på arbejdet, kan du have brug for at være alene. Sidder du meget stille, kan du have brug for fysisk bevægelse.

Tips til "Hvornår vil jeg gøre det"

For at opnå effekt er det vigtigt, at du udfører aktiviteten kontinuerligt. Men det kan være svært at holde fast i nye vaner, når travlheden ansporer os til at gøre, som vi plejer. Forskning viser, at nye vaner hjælpes på vej af, at aktiviteten kobles til noget andet, som vi allerede gør fast hver dag, fx transport, børste tænder, frokost, et dagligt møde etc.

Tips til "Hvilken effekt har det på mig"

Overvej løbende, fx en gang om ugen, hvilken effekt aktiviteten har på din krop (fx overskud, vejrtrækning) og på dit mentale velbefindende (fx humør, motivation).