



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Centret för
livslångt
lärande 

VID ÅBO AKADEMI OCH YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

RESILIENSVERKSTADEN I

”med fokus på ditt välbefinnande”



Anna Toivonen, Legitimerad psykolog
Arbetsplatspsykolog och coach

Doktorand i psykiatri, Turun Yliopisto
Föreläsare på Åbo Akademi i psykologi, 2014-
Intressen inom psykologi: psykisk förstahjälp, neuropsykologiska
förändringar vid psykisk ohälsa, resiliens

Annars gillar jag att: skräna högt till ljudet av elgitarrer, rida, resa med
lonely planet som guide

<https://www.facebook.com/annatoivomieille>
<https://www.instagram.com/annatoivomieille/>



INLEDANDE ÖVNING

10 min

A close-up photograph of a rice field. The rice plants are in a lush green stage, with their long, thin panicles (seed heads) clearly visible. The plants are densely packed and appear to be swaying slightly, possibly due to a breeze. The lighting is bright, creating a vibrant green color. In the center of the image, the word "RESILIENS?" is written in a bold, white, sans-serif font with a thin black outline, making it stand out against the green background.

RESILIENS?

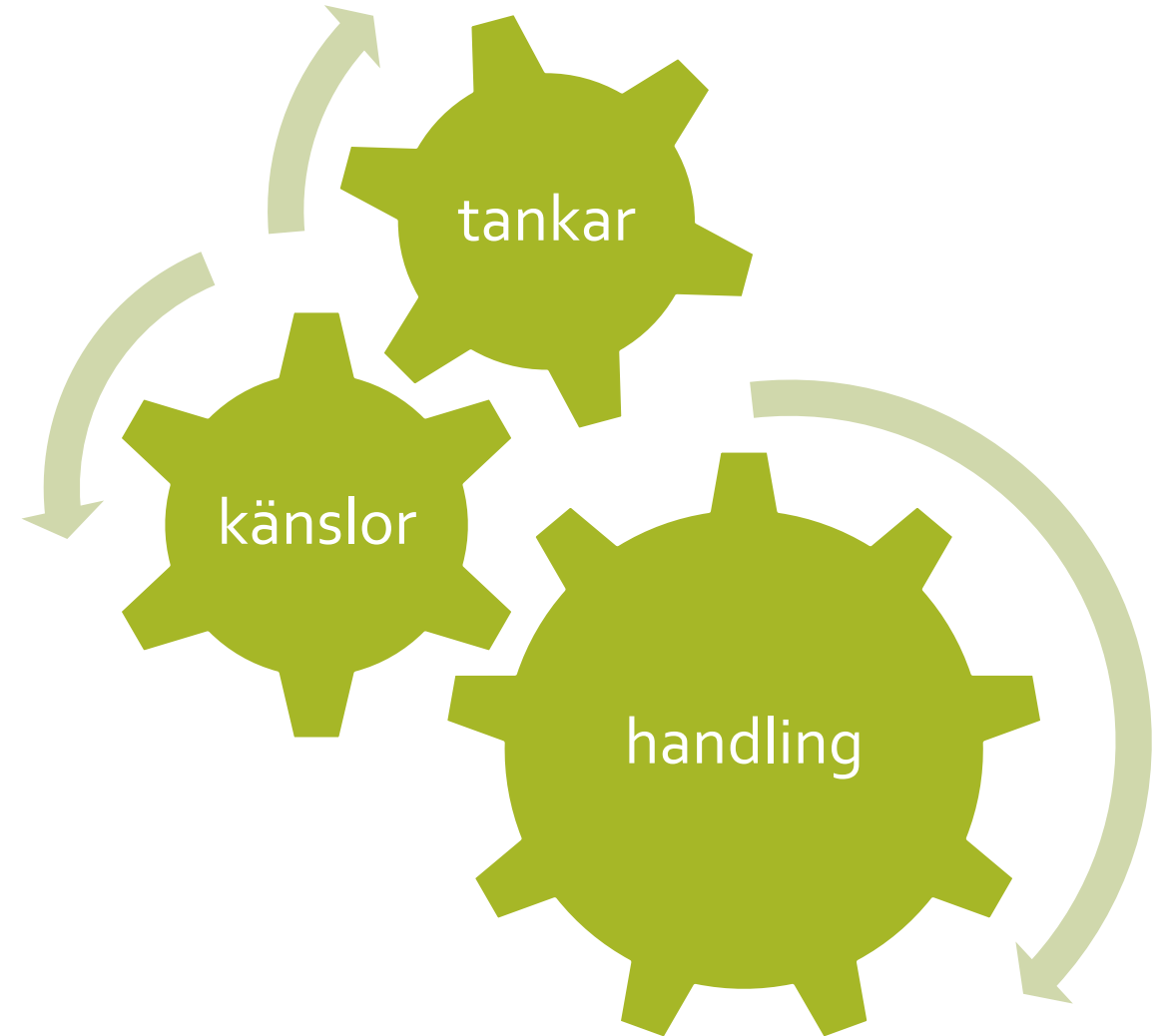
Covid-19 pandemin och dess psykiska innebörd

(Sokal & Babb, 2020)

“Attityd till förändring förutspår utmattning”

(Sokal & Babb, 2020)

- Hur uppfattas ledningens stöd?
- Vad påverkar arbetets effektivitet?





"ALLT SOM JAG VISSTE OM VARDAGEN VAR SOM BORTBLÅST"

Diskussion i grupp kring egna erfarenheter av
arbetet under pandemin

Arbetsätt under pandemin

Beskriv kort vad som ändrats?

Vad har vi lyckats med bra?

Vad har varit det mest utmanade för mig?

Vilka rutiner har betydelse med tanke på psykisk motståndskraft?

-detta gör du redan

- sömn: rytm, kvalitet, inställning
- kost: regelbunden, balanserad, så ren som möjligt
- motion och rörelse: regelbunden, aerobisk, låg intensitet
- relationer: ömsesidighet, förtroende, mervärde, närhet
- naturen: redan små stunder har märkbar effekt
- "tomma oplanerade stunder": viktigt att ha tråkigt, låg stimuli-verksamhet
- musik, konst, estetik: livskvalitet och samvaro



Fem hinder för anpassning under Covid-19 (Berger, 2020)

1. Egen uppfattning om:

krisen är verklig

handlingsmodellerna/restriktionerna/distansskolan är rätt

vidtagna åtgärder är proportion

vilken personlig insats krävs för att krisen skall upphöra

Fem hinder för lärares anpassning under Covid-19

2. Reaktion på ledarskap i krisen. (följa/motarbete)

I krisläget ökar behovet av ett starkt ledarskap

- kan jag omfatta de riktlinjer jag får för mitt arbete
- är kommunikationen tydlig
- skapar kommunikationen trygghet
- skapar ledarskapet ensamhetskänsla

Fem hinder för resiliens under Covid-19

(Berger, 2020)

Behaglighetszonen, mitt sätt att arbeta kan kullkastas över en natt

- Attityd till teknologi och distansbaserad inlärning
- Upplevelsen kring läroplanens mål och deras relevans i Covid-läge
- lakttagandet och kontakten, den tysta informationen om barn är mycket borta



Fem hinder för resiliens under Covid-19

(Berger, 2020)

4. Arbete med osäkerhet och grundtrygghet

-vilket läge var vi i då allt började

-vilken vardag lever vi

-vad är vårt mönster i krissituationer



Fem hinder för resiliens under Covid-19 (Berger, 2020)

5. Erfarenheter i praktiken på effektivt sätt att handla

-finns behov att reflektera hur andra i samma roll gör

-vad fungerar? Vad fungerar inte?

-situationer med modellinlärning få

Att jobba med undervisning är ett av de modigaste val du gjort!

(Kallioniemi & Saarni ,2020)

Sociala relationer

Mängd arbete

Pandemi

Skede av karriär

Svårt att avgränsa arbete

Riskfaktorer för utmattning

- ensam i sin roll på jobbet, ingen som kan utföra ditt arbete som vikarie
- långtid känsla av att inte kunna påverka sin arbetsbörda eller arbetssätt
- otydlig arbetsbild
- ständiga avbrott av tankeflöde
- trakasserier och mobbning
- upplevelse av otillräckligt stöd för förman
- upplevelse av bristande förtroende för förman
- upplevelse av att förman inte förstår arbetsuppgifter
- psykosocial belastning i själva arbetsuppgiften
- hot om våld på arbetsplatsen
- arbetsbild där man alltid är anträffbar
- stora förändringar på kort tid

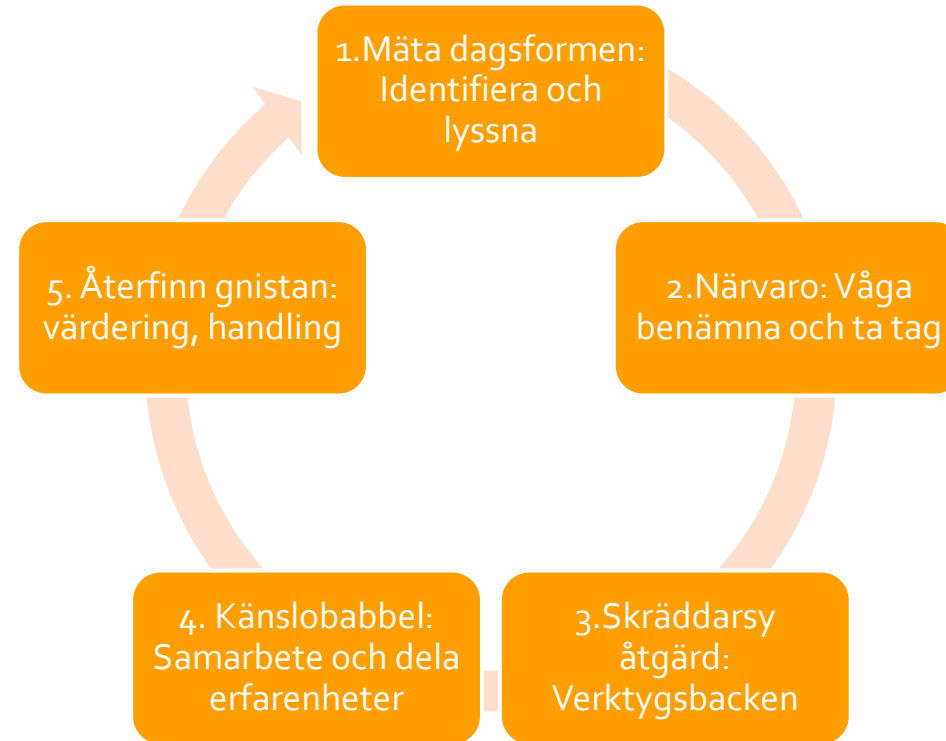


Vilka tecken ska vi ta på allvar? -fokus på dig

1. cynism- en känsla av att inte kunna påverka med sin insats
2. negativitet- att fastna i besvikelsens mönster
3. nedsatt självkänsla i sin yrkesidentitet
4. att man inte återhämtar sig- sömn, fysisk kondition, de fysiska symptomen, tiden utanför arbetet
5. "sen när jag har gjort detta kan jag ta igen mig"- upprepningar i ekorrhjulet

Diskussion i grupp

- Mina sätt att hantera krislägen
- Har jag handlat så i denna utdragna situation?
- Vad har förvånat dig i ditt sätt att handla/ dina känslor i år?
- Vad skulle du önska att du gjort under året som känns svårt?



Resiliensverkstaden- en femstegsmodell

1. Mäta dagsformen: Identifiera Uppskatta och beskriv din nuvarande belastning

- Uppskatta hur trött du är just nu 0-10 (10 maximalt trött)
- Beskriv din trötthet i ord
- Hurudan är din sinnesstämning? 0-10 (0 mycket dålig-10 euforisk)
- Hur ofta sover du väl så att du känner dig utvilad efteråt? X/7 nätter?
- Hur ofta vaknar du under natten och har svårt att somna om? Antal ggr, X/7 nätter
- Hurudant stöd får du av dina kolleger i nuläge 0-10 (0=inte alls, 10 mycket bra)
- Hurudant stöd får du av din förman 0-10

Dela erfarenheten med en kollega

- Diskutera dina svar med en kollega
- Hur upplever du att värdera ditt mående i siffror? I vilka situationer kunde det funka? Vad fångar ett siffervärde inte?





2. Närvaro

förmågan att lyssna inåt och på andra

Självmedkänsla: notera, träna att inte värdera

1. Övning i att lyssna

2. Övning i självmedkänsla (beroende på tid)

Lyssningsövning

ÖVNINGENS MÅL

Denna lyssningsövning ger dig en möjlighet att fundera på olika synvinklar som hör ihop med att lyssna och att bli hörd. Ofta utgår vi ifrån att vi upplever saker på samma sätt. Övningen visar att våra erfarenheter alltid är individuella och olika. Det här i sin tur hjälper oss att förstå vad som är bra lyssnande och effektiv kommunikation. I allmänhet sägs det att ögonkontakt, särskilda kroppsställningar, nickning, små non-verbala ljud osv. hör till bra lyssnande. Av övningen märker vi att det som händer inom oss har stor betydelse för hur effektivt vi lyssnar. Genom att vara medvetna om det här kan vi utveckla våra förmåga att lyssna från en ytlig till en djupare nivå där vi är mera medvetna om våra egna fördomar. Ofta hör vi bara det som passar vår egen världsbild. Fördomar kan hindra oss att lyssna effektivt, och bara genom att vara medvetna om hindren kan vi börja ta bort dem. Vi lär oss att vara öppna för det som någon på riktigt vill säga till oss.

Övningens gång

1. Bilda grupper på två-fyra personer.
2. Hitta på ett ämne som du tror att hen kan tala om i gruppen i tre minuter. Ämnet borde helst vara ett sådant som du har ett starkt intresse för och antingen en positiv eller negativ känsla för. Någon kanske vill tala om sitt husdjur, politik andra om sin favorithobby, sin familj, någon upplevelse eller annat liknande.
3. Alla diskussioner stannar i förtroende i två- eller fyrapersoners gruppen. Ingen deltagares tankar eller åsikter om något särskilt ämne delas med andra deltagare i efterhand. Den här övningen koncentrerar sig på erfarenheter av att lyssna
4. Fördela följande roller i gruppen: A – Talare, B – Faktalyssnare, C – Känslolyssnare och (om det finns fyra deltagare i gruppen) D – Iakttagare. (Deltagarna har senare möjlighet att byta roller.) Berätta följande för grupperna när rollerna är fördelade:

Din uppgift:

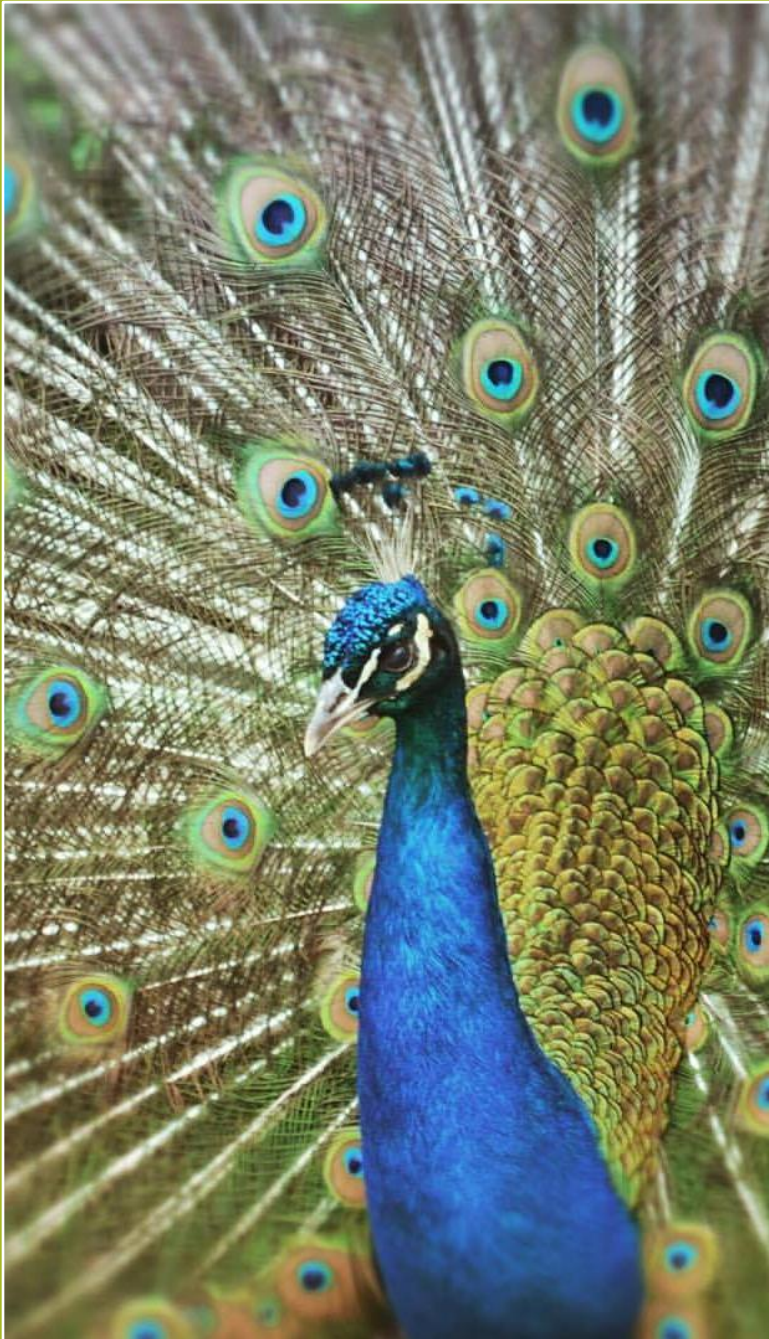
- Det är viktigt att ingen annan än A talar, fast A kanske får slut på något att säga innan de tre minuterna har gått. Att sitta i tystnad kan också det vara en intressant erfarenhet med tanke på senare diskussioner.
- När A har talat sina tre minuter får B två minuter på sig att göra ett sammandrag av de fakta som A har fört fram i sitt tal.
- Efter det får C två minuter på sig att berätta om de känslor som A har uttryckt under tiden hen talade.
- I en fyrapersoners grupp iakttar D bara, men får kanske insikter för senare diskussioner och kan i det här skedet göra anteckningar om dem. Diskussionen om erfarenheten lämnas helst till en senare tidpunkt.

Rollerna i gruppen

- Åt A ges möjlighet att tala om det valda ämnet i tre minuter utan avbrott.
- B lyssnar på "fakta" som A berättar i sitt tal.
- C lyssnar på "känslor" som A uttrycker i sitt tal.
- Om det i gruppen finns en fjärde deltagare, D, iakttar denna person det som sker under övningen.

Slutdiskussion:

- Hur var det att vara talare?
- Hur var det att vara faktalyssnare?
- Hur var det att vara känslolyssnare?
- Hur kändes det för talaren om hen inte kunde fylla tre minuter med tal?
- Hur kändes det för lyssnarna om talaren tystnade för en stund?
- Kunde känslolyssnaren tolka kroppsspråk eller tonfall för att känna igen känslor?
- Var det lättare att lyssna på fakta än att lyssna på känslor eller tvärtom?



3. Skräddarsy åtgärden: Verktygsbacken

Att upprätthålla rutiner

Att ta itu med utmaningen

Att koncentrera sig på annat: musik, motion, läsa, skriva..

Att skapa trygghet: Andningsankaret, mina favoritsysslor & favoritställe...

Att omforma erfarenheten/ förhålla sig på nytt: analysera situationen ur olika perspektiv, en dag med fel glasögon-övning

Att skapa en krisplan : konkret plan för åtgärder tillsammans med berörda parter

Övningar i känslobabbel

Känslokorten

Producera en uppsättning kort med valfritt innehåll och bilder. Välj 3 kort som beskriver ditt sinnesläge.

Känslööverföring i klassrummet

Iaktta dina känslor och hur barnen fungerar. Påverkar ditt känsloläge gruppen? Hur?

Levande känslollexikon

Pröva en dag att börja dina meningar med att uttrycka vad du upplever öppet...hurudana reaktioner får du?

Motsatt känsla-tvärtom dagen

En dag då du har det väldigt utmanande gör allt tvärtom och i kontrast till det som du skulle automatiskt göra (musik, andra människor, favorit syssla, vissla, le)

5. Återfinn gnistan: värdering, handling

Existentialisten

- Vad är viktigt för mig i mitt jobb?
- Vad brinner jag för?
- Hurudana saker i mitt arbete ger en känsla av mening?
- Gör modigt förändringar i linje med dina värderingar.



TACK FÖR IDAG! VI SES SNART IGEN.

Du får tag på mig på anna.s.toivonen@icloud.com