

STYR DINE TANKER, SÅ DE IKKE STYRER DIG

- og bliv bedre til at præstere, konflikthåndtere og se det bedste i selv de mest irriterende situationer

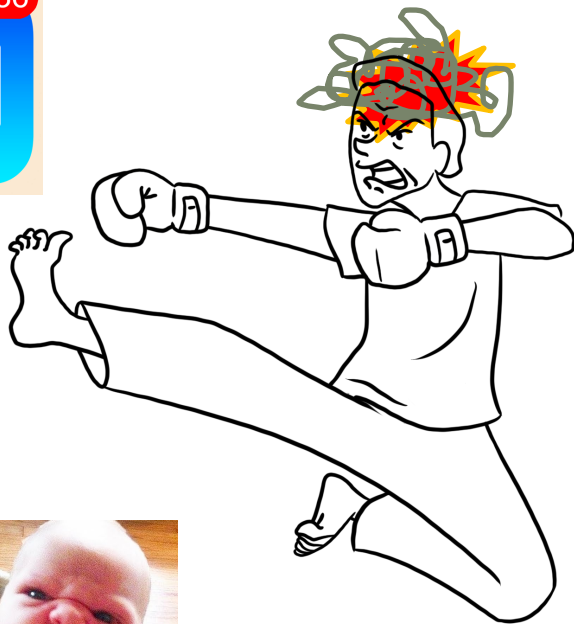
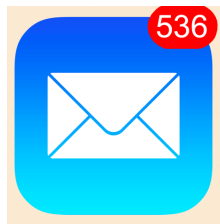
Maiken Juul – Ekspert i tankestyring
www.maikenjuul.com



Foredragets agenda:

- **At være "følelsesklog"** er nøglen til at præstere bedre
- **Stop med kritikken** og bliv en bedre leder for dig selv og andre
- **Dæmp konflikterne** ved at ændre din adfærd
- **Lær at lede dig selv** til at tage de bedste beslutninger
- **Lær at se det bedste i det værste** og du trives bedre

ER DET GODE LIV – ET LIV MED FRAVÆR AF UDFORDRINGER?



DIN KOMMUNIKATION MED DIG SELV AFGØR, HVAD DU OPNÅR I LIVET!



Selvdestruktivt tankemønster

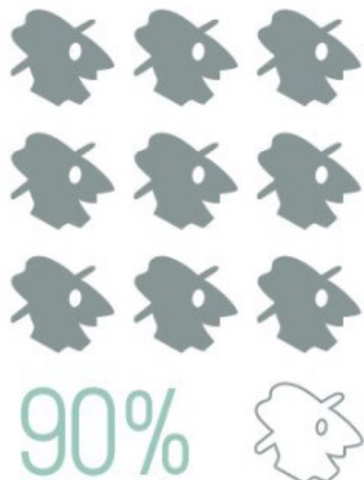


Selvkærligt og selvsikkert tankemønster

Generelt har vi en tendens til at tro, at vores følelser gør os mindre effektive, svagere og mindre i stand til at træffe beslutninger.

Hvor mange af jer, har det sådan?

DE MEST "FØLELESKLOGE" PRÆSTERER BEDST!



af dem der præsterer
bedst har en høj EQ

EQ er ansvarlige for

58%

af din præsta-
tion på jobbet



\$29,000

Mennesker med høj
EQ tjener 29.000 dollars
mere om året end dem
med lav EQ

Modsat så er det blot 20% af dem, som præsterer dårligst, som har en høj EQ.
Du kan være en top performer uden høj EQ, men chancerne er små.

Baseret på mere end 1 million EQ tests udført af: www.talentsmarteq.com

At være "følelsesklog" er
den vigtigste form for
intelligens i et
succesfuldt
arbejdsliv!



Joseph B. Lyons & Tamera R. Schneider (2005). The influence of emotional intelligence on performance. Personality and Individual Differences, vol. 39, Issue 4, Pages 693-703.



“Følelsesmæssig intelligens er en absolut forudsætning for lederskab. Uden den kan en person have en uddannelse i verdensklasse, en skarpsindig, analytisk hjerne og en endeløs række af begavede idéer, men han vil stadig ikke være nogen fantastisk leder”

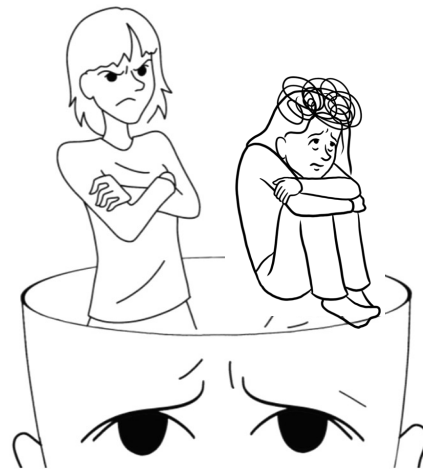
Daniel Goleman, amerikansk forfatter og psykolog

HVIS DU IKKE ER FØLELSESMÆSSIGT INTELLIGENT, SÅ BRUGER DU OFTE KRITIK SOM VÆRKTØJ – men.....det gør os bare kede og modløse

Resultatet er følgende:

- Handlingslammelse
- Dårligt selvværd og selvtillid
- Vi har sværere ved at sætte og opnå mål
- Udfordringer i vores relationer

Tanke → *Følelse*



ER DU EN GOD CHEF FOR DIG SELV OG ANDRE?

De ting du siger til dig selv på daglig basis – er sådan du ser dig selv og afgør hvor god en selvkontrol, du har.

Hvad siger du til dig selv, når du skal sove?

Kan du huske de gode ting, folk har sagt?



STUDIE VISER, AT SELVKRITIK NEDSÆTTER PRÆSTATIONEN



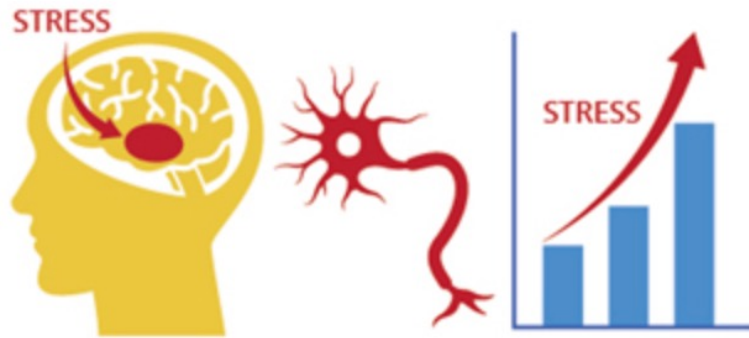
MOTIVATION ↓
SELVKONTROL ↓



PERFORMANCE ↓

Kelly McGonigal, "The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why it Matters, and What You Can Do to Get More of It"

DE VIDENSKABELIGE ULEMPER VED SELVKRITIK



Hård selvkritik aktiverer vores sympatiske nervesystem og øger stresshormonerne.

Ubehaget ved selvkritik kan være så intenst, at det stopper os fra at lære og fra at være modstandsdygtige, når vi oplever at fejle.

SELVKÆRLIGHED OG ANERKENDELSE ØGER PRODUKTIVITETEN



Når vi motiveres af selvkærlighed, så oplever vi ikke det at fejle, som et tegn på at alt er tabt – men som en mulighed for at lære.



Vi har det bedre og er mere produktiv og succesfuld.

Videnskaben viser, at selvkritik gør os svagere,
når vi fejler, mere følsomme og mindre tilbøjelige til
at lære af vores fejl.

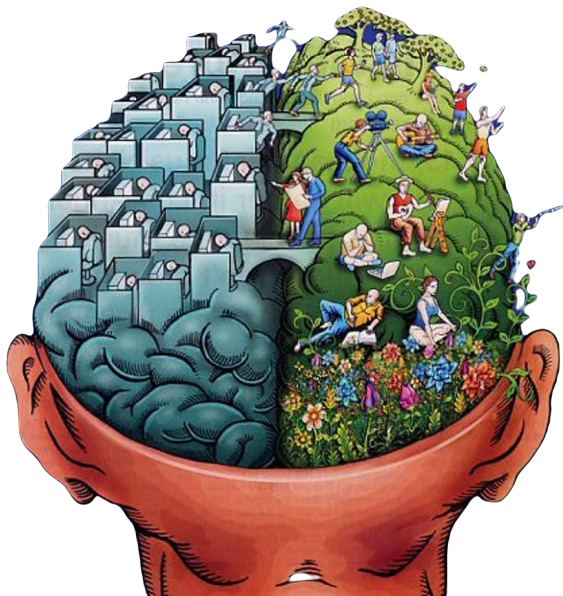
**Hvordan kan I bruge anerkendelse og accept af
fejl i praksis til at øge jeres elevers præstation
og produktivitet?**

FØLELSESKLOGE MENNESKER ER GODE TIL AT lede sig selv til de ”rigtige” beslutninger

DEN RATIONELLE OG
FORNUFTIGE SIDE
AF DIG:

At nå ting, komme i mål,
have styr på tingene!

50%



DEN FØLELSESMÆSSIGE
OG EVENTYRLYSTNE
SIDE AF DIG:

At nyde livet, være kreativ,
elske, grine og hygge!

50%

Refleksionsøvelse:

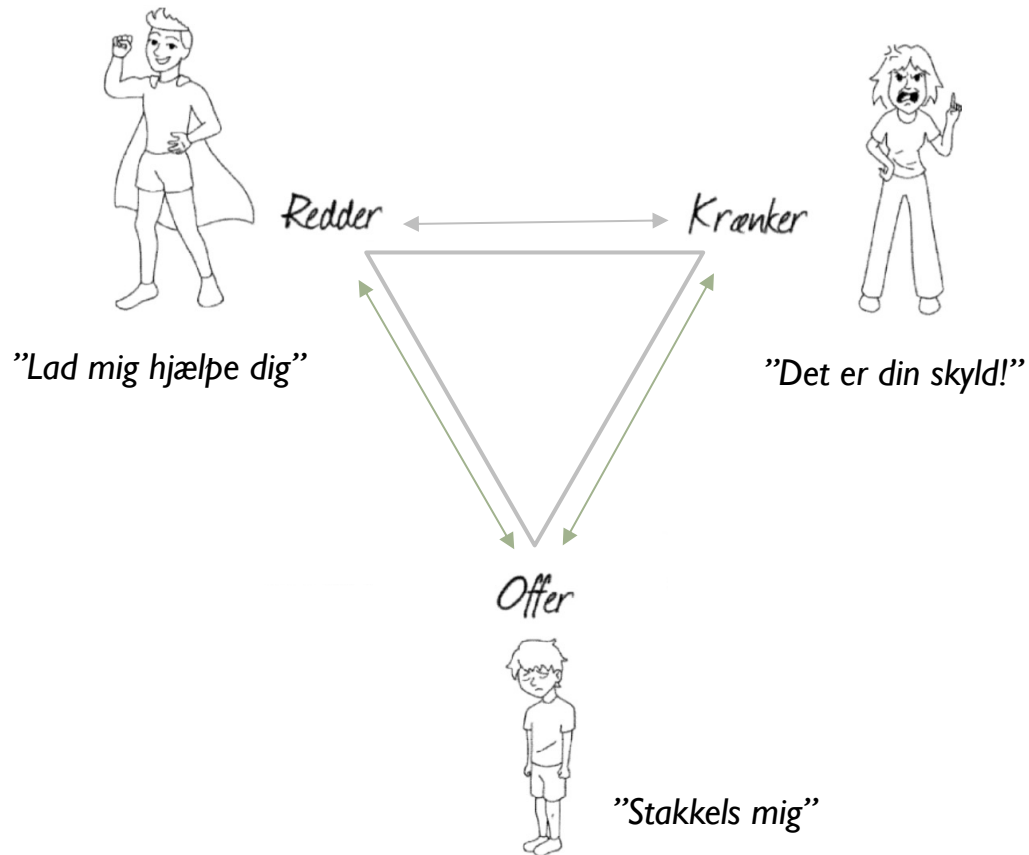
Du har en vigtig prøve/eksamen kl. 8 om morgenen – dagen efter at din bedste ven skal holde polterabend.

Hvad gør du og hvorfor?

Kend dine konfliktmønstre:

Hvad er din umiddelbare reaktion,
når du bliver irriteret?

KEND DIN ROLLE I DINE KONFLIKTER



Dramatrekanten v. psykolog Stephen Karpman, 1968

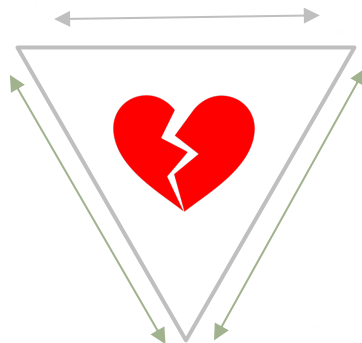
HVERDAGENS KONFLIKTER



Bedrevidende Bent

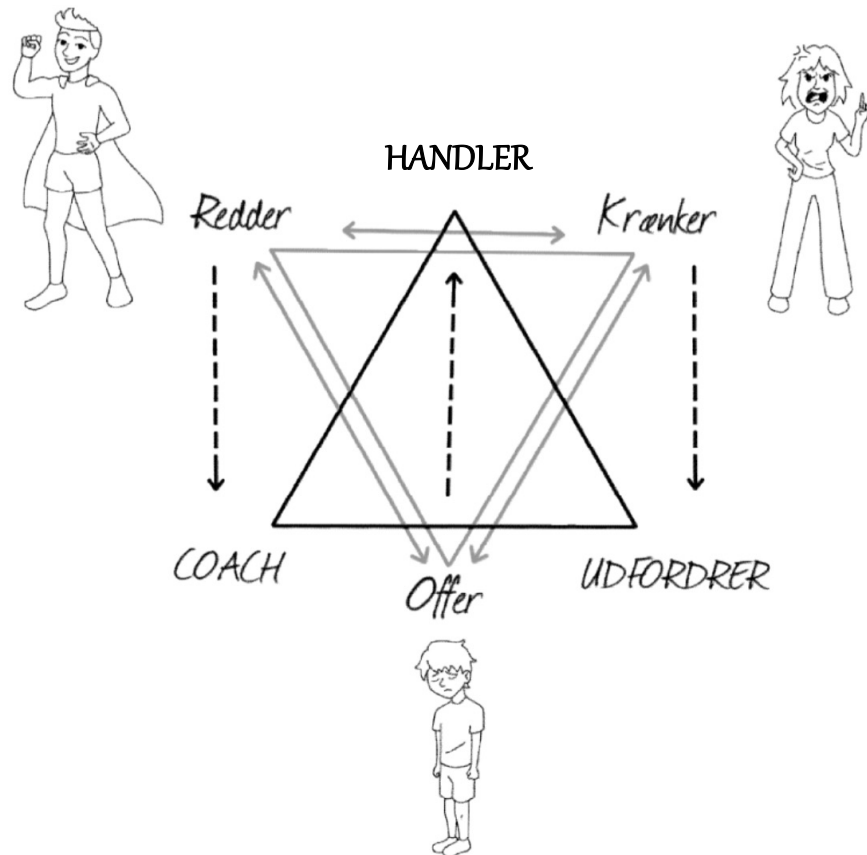


Hidsige Hanne



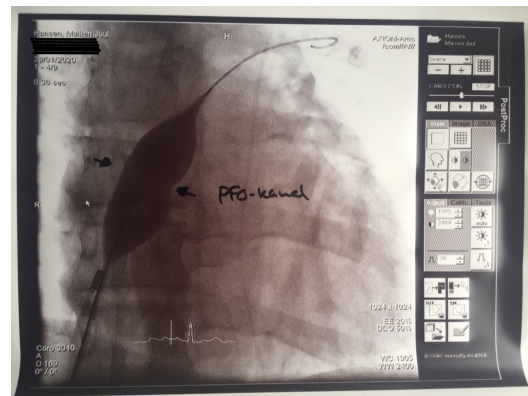
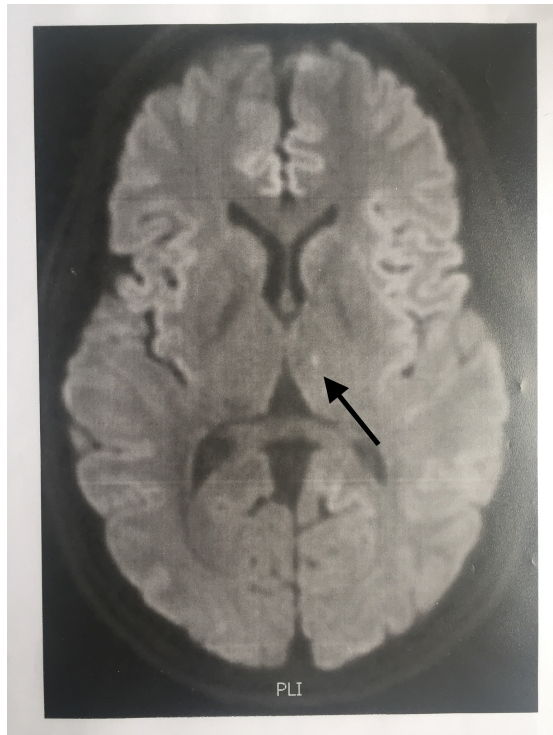
Offer Oda

DU KAN STOPPE KONFLIKTER VED AT ÆNDRE ADFÆRD



Dramatrekanten v. psykolog Stephen Karpman, 1968

LÆR AT SE DET BEDSTE I DET VÆRSTE



Kortslut logikken bag, at selvkritik og timevis
af bekymrende tanker er gavnlig for dig.

REFRAMING – DEN UBEHAGELIGE SIDE

- Hvad nu hvis jeg får en større blodprop næste gang?
- Hvad hvis mine børn er til stede?
- Hvad nu, hvis den bliver meget større og jeg får slemme men?
- Hvad nu, hvis jeg aldrig kan arbejde mere?
- ...eller hvad nu, hvis alt i mit liv ødelægges, min børns barndom, jeg bliver skilt, og jeg kommer til at leve resten af livet som handikappet og depressiv?....



REFRAMING – DEN ANDEN SIDE AF PLADEN

- Hullet blev fundet, og jeg fik kun en lille blodprop
- Jeg er kommet meget tættere på min mand
- Jeg er bedre til at være taknemmelig over de små ting
- Jeg er mindre fokuseret på hvad andre tænker.



Reframing øvelse

Beskriv en situation/hændelse fra arbejdspladsen
med negative øjne i 1 minut og derefter med
positive øjne i 1 minut:



Hvad var det **mest irriterende**
og negative ved situationen?



Hvad var det **gode, interessante**
og lærerige ved situationen?

MEDITATION GIVER BALANCE I HJERNEN



FØR

Usundt og ubalanceret
mønster af hjernebølger



EFTER 15 MIN.

Venstre og højre hjerne hjernehalvdel synkroniseres ved
dyb meditation: Bedre hukommelse, IQ, EQ, fokus, evnen
til at håndtere egne følelser osv.



EFTER 25 MIN.

MIN



MAX

Foredragets agenda:

- **At være "følelsesklog"** er nøglen til at præstere bedre
- **Stop med kritikken** og bliv en bedre leder for dig selv og andre
- **Dæmp konflikterne** ved at ændre din adfærd
- **Lær at lede dig selv** til at tage de bedste beslutninger
- **Lær at se det bedste i det værste** og du trives bedre

HÅNDBOGEN TIL EN SUND INDRE DIALOG:

”Sikke en øjenåbner! Mit indre barn var ulykkeligt, men jeg lyttede ikke. Nu er der kommet styr på min indre ”rodebutik” af tanker.”

- Mette Lykke Bastiansen, lederkonsulent, FOA

”Jeg har altid ønsket at blive bedre til at passe på mig selv, men jeg har ikke vidst hvordan. Nu har jeg fundet mit værktøj.”

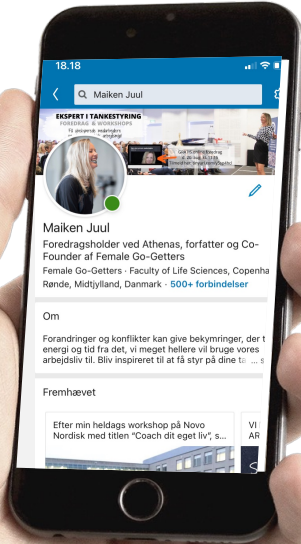
- Susanne Thue, coach igennem 15 år



Få bogen til blot
100 kr. i dag

(normalpris 220 kr. plus porto)

TAK FOR I DAG



Connect evt. med mig på LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/maikenjuulhansen/>

Eventuelle spørgsmål sendes til:
maikenjh@gmail.com

www.maikenjuul.com

