
NOCA Webinar

Den 30. april 2024

Mette Reebirk

Det gode arbejdsliv - en tanke væk

Mette Reebirk

Grundlægger & Forfatter | www.reebirk.dk

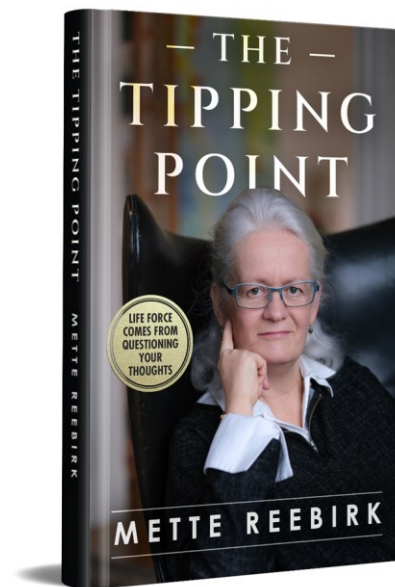
- **Tidligere Roller:**
 - Direktør, CBS Career Center
 - International Direktør, RUC
 - Leder, Copenhagen Capacity & Scandinavian Cortex Park, Odense
 - Kommunikationschef, Dako A/S
 - **Fagområder:**
 - Leder- & karriereudvikling
 - Born-global strategi
 - Danmark-Kina erhvervsbro
 - **Uddannelse:**
 - Cand.comm, RUC
 - MMD, CBS
 - **Bestyrelser:**
 - Medlem med fokus på innovation og bæredygtigt udvikling
-

Life Force Comes from Within

Dette webinar inviterer til nysgerrighed fremfor enighed. Vi er ikke vores tanker eller følelser - vi har dem.

Prøv at være nysgerrig på, hvor det jeg siger leder jer hen, mere end om I er enige eller uenige med mig.

Dette skriver jeg om i bogen 'The Tipping Point: Life Force Comes from Questioning Your Thoughts'.



Hej, chef...

"Hej chef. Jeg kommer ikke på arbejde i dag - jeg har den ikke lige..."

Ringede den unge medarbejder og sagde til sin chef. (lånt fra LinkedIn)

(skrevet af Mette Reebirk)

"Chefen: Den følelse kender jeg godt.

Medarbejder: Gør du?

Chefen: Har den ofte indtil jeg opdager, at den er skabt af en tanke jeg i et kort øjeblik tror er sand.

Medarbejder: Nu bliver jeg forvirret!

Chefen: Det er godt. Kan du mærke, at noget er forandret?


Medarbejder: Ja, det er som om, jeg har det lidt bedre.

Chefen: Bliv du bare hjemme og tænk lidt over, hvad det er for en tanke, der har skabt følelsen af "Jeg har den ikke lige..."

Medarbejder: Okay, chef!"

Hvad er en tanke?

- Tanke er en neutral **gave**.
- Gennem tanken **skaber** vi vores virkelighed.
- Gennem vores **fortolkning** af det vi tænker bestemmer vi, hvordan vi opfatter livet.



“Forestille dig, at tanker er ligesom skyer og dit sind som himlen - nogle gange overskyet, men altid klar himmel oven over skyerne. “

Kvantefysikkens indflydelse



Kvantefysikken måler de bølger, der kommer fra vores hjerne.

Alt efter hvordan vi opfatter verden udskiller hjernen kemikalier, som påvirker kroppen.

Du har tanker og følelser

Tanker er ikke sandheden!

- Vores tanker skaber vores følelser. Og det er vores følelser der bestemmer vores adfærd.
- Tanker er **hverken gode eller dårlige**.
- Det er den betydning vi tillægger dem, der kan skabe problemer.



Hvad kommer før tanken?



Tanker opstår fra sanser, minder, fantasi og metatanker.

Metatanker er tanker om tanker og er lig med overtænkning.

Hjernens opgave

Hjernens opgave er at sikre vores fysiske overlevelse ved minimalt energiforbrug.

Hjernen gennemstrømmes af energi og skaber vores menneskelige oplevelse ligesom et kalejdoskop.

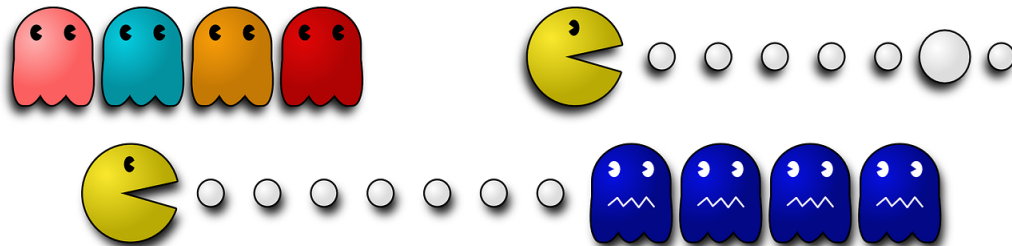


Forskellen mellem hjerne og sindet

Hjernen er som en computer og sindet er det software, der kører på den. Softwaret kan få os til at tro, at vi:

- Er vores tanker fordi vi bliver følelsesmæssigt tændt.
- At vores nye chef heller ikke kan lide os og at vi nok ikke er dygtige nok.

Hjernen forholder sig til det, der sker lige nu og konkret til **den historie vi fortæller os selv.**





Misforståelsens natur

'En misforståelse er en tanke, som vi tror på, der ikke stemmer overens med virkeligheden.'

The Work:

1. Er det sandt?
2. Kan jeg med absolut sikkerhed vide, at det er sandt?
3. Hvordan reagerer jeg, når jeg tror på den tanke?
4. Hvem ville jeg være uden den tanke?



Stress og deadlines

Hanne er overvældet af deadlines, hun kan ikke overskue, hvordan hun skal nå det hele og hvad vil chefen og kollegaerne ikke sige, hvis hun ikke når det? Måske de vil tænke, at det er også for dårligt og hun er ikke kompetent.



*“Uden tanken ’**Jeg er ikke kompetent, hvis jeg ikke når en deadline**’, hvordan vil man så håndtere det, der skal håndteres? Sikkert mere straight forward.”*

Frygt for at lave præsentationer

Michael bliver så nervøs, når han skal holde oplæg.

Han ligger vågen om natten og gennemgår alt det, der kan gå galt.



Frygten er et produkt af Michaels tanker og ikke en uundgåelig realitet. Uden tanken 'Jeg går i stå' holder Michael en præsentation båret af lyst og nysgerrighed.

Q&A og en refleksionspause

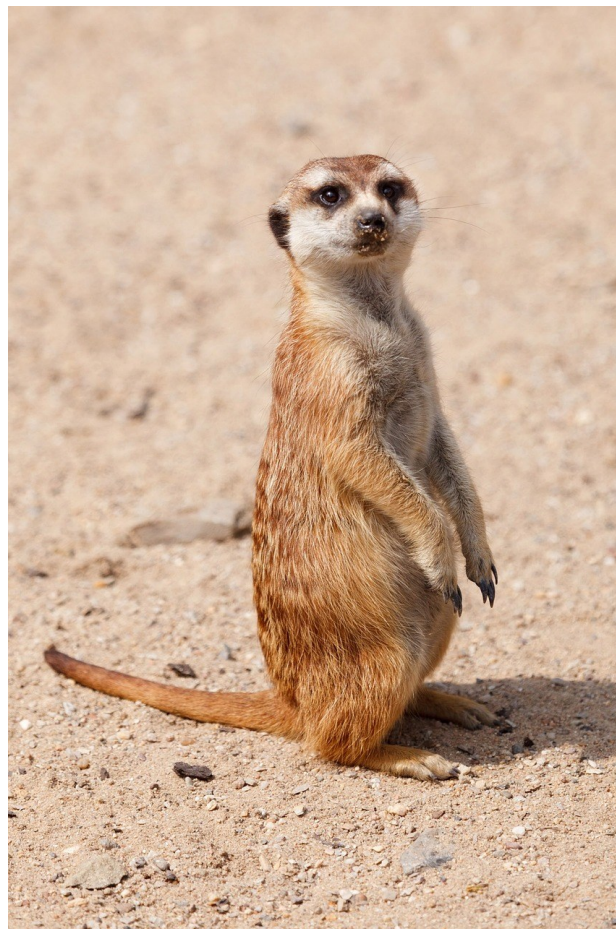
At vågne op

Ubehag er livets måde at vække os!

Smerte = en fysisk fornemmelse + en historie

Følelser = energi + en historie

Uden en **historie** ingen smerte.



Mental onboarding

Før erkendelsen:

Situation: Marie modtager konstruktiv kritik fra sin chef.

Reaktion: Tolkning som bevis på utilstrækkelighed.

Følger: Øget stress og mindre selvværd, nedsat præstation og trivsel.

Efter erkendelsen:

Indsigt: Feedback er en mulighed for vækst, ikke en personlig kritik.

Handling: Adskiller professionel præstation fra personlig værdi

Resultat: Forbedret arbejdspræstation og øget jobtilfredshed.

Med mental onboarding kan man undersøge, hvilke mønstre man uskyldigt gentager fordi man har fokus på fortidens mønstre.

Jakob og social angst

Før erkendelsen:

Situation: Angst for fejl og negativ bedømmelse i sociale sammenhænge.

Reaktion: Undgår at eksperimentere og sociale aktiviteter og netværksevents.

Følger: Begrænsede personlige og professionelle relationer og udvikling.

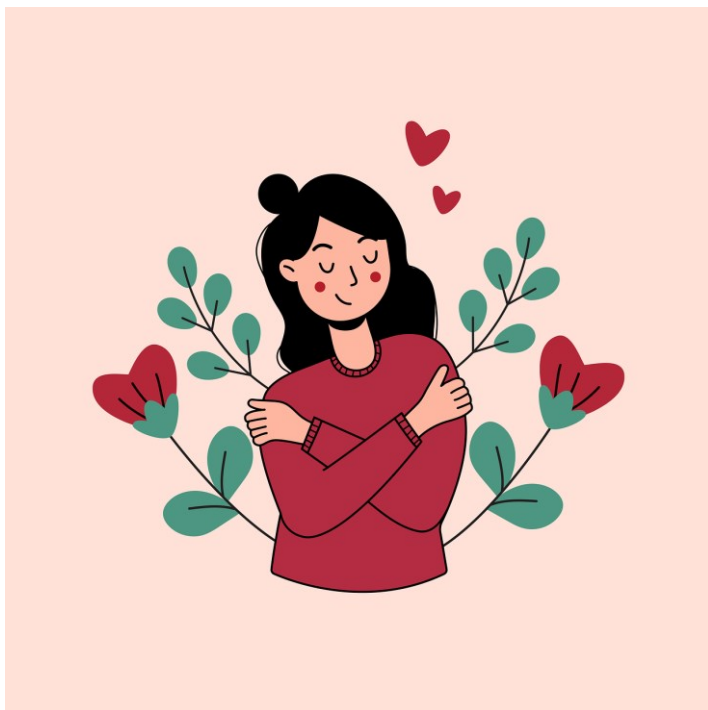
Efter erkendelsen:

Indsigt: Folk er generelt mere accepterende end antaget. Fejl er værdifulde, hvis man skal lære nyt.

Handling: Deltager i sociale begivenheder med åben holdning og nysgerrig på det man ikke ved man ikke ved.

Resultat: Forbedrede sociale kompetencer og nye karrieremuligheder.

Arkitekten bag dit mentale velbefindende



Her er tre råd til at håndtere stress:

- **Observer dine tanker** - Se dine tanker som forbigående, og undgå at hænge dig i dem.
- **Vær til stede i nuet** - Fokuser på det nuværende øjeblik.
- **Slip kontrollen** - Acceptér, at du ikke kan kontrollere alt.

Håndtering af vanskelige personer

Selvbevidsthed:

- Vær bevidst om, at din opfattelse bidrager til konflikten.
- Reflekter over din egen fortælling om personen.
- Iagttage din attitude – er den imødekommende eller det modsatte?

Bidrag positivt:

- Overvej, hvad du kan tilbyde: **tid, energi, positiv indstilling.**

Gensidig fordel:

- Tænk over, hvem der får mest ud af din indsats.
- Bemærk hvordan din velvilje øger din egen følelse af velvære og energi.



Filminstruktøren er dig!

Dine tanker er
dine
rekvisitter.

Tema:
Følelsers
farver -
glæde, succes,
håb,
taknemmeligh
ed/frygt,
skam, vrede,
mindreværd

Lærredet

'Intet har ændret sig, men alt er forandret.'

Lyt efter en
positiv følelse.

Er det sandt
det jeg tror?

Opsamling

- **Dine følelser viser dig kvaliteten af dine tanker.**
 - Angst, vrede, skam etc. er resultatet af en tanke, der ikke er sand.
- **Mødet med den anden er oftest et møde med dig selv.**
 - Hver gang du dømmes den anden, hvor er det, at det i ligeså høj grad og måske endnu mere passer på dig selv?
- **Det eneste du kan miste er en historie.**

Tak for jeres
opmærksomhed!

Design og opsætning, af:



WebMestrene.dk
Digitalt bureau



Afslutning og tak

Tak til alle I passionerede HR-folk og til NOCA for at gøre det muligt.

Husk, ændring af bare én tanke forandrer din verden!

Forbind gerne med mig på [LinkedIn](#).

Q&A
