



For at du kan være
til stede og lytte uforstyrret,
har jeg skrevet noter til dig
inden for hvert emne.

Bare sæt denne
præsentation i Present mode
og skift fra slide til slide.



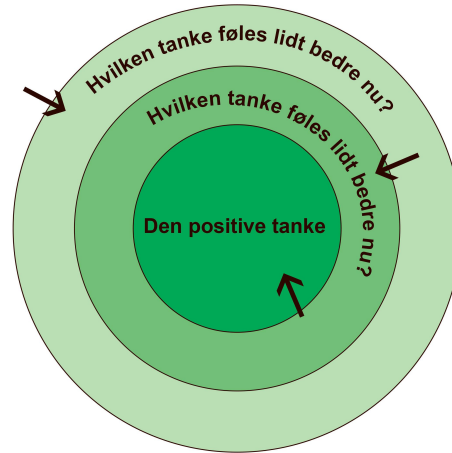
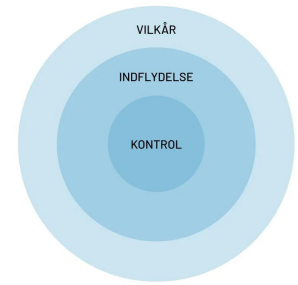
TEKNOLOGISK
INSTITUT

mindfulness

i arbejdslivet trods travlhed

Fra problem til løsning

De tre mentale teknikker



Perspektiv & Motivation 🌱

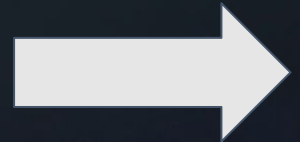
- **Hvilken tanke føles bedre nu?** 🤔
Vær åben for at se tingene fra en ny vinkel.
- **Sprog former vores forståelse** 💡
Er du for fred eller imod krig? – Vælg et sprog, der understøtter dit budskab.
- **WII.FM – What's in it for me?** 📻
Alle mennesker er motiveret af at opnå glæde og undgå smerte.

Handling & Forandring 🚀

- **Kaizen: Små skridt fører til store resultater** 🏆
Fokuser på ét skridt ad gangen – det er sådan, succes opbygges.
- **Når du skændes med virkeligheden...** 😞 → 😊
... så taber du. Og det gør du 100% af gangene!
- **VIK-modellen** ⚖️
 - **Vilkår:** Accepter det, du ikke kan ændre.
 - **Indflydelse:** Påvirk det, hvor du har en stemme.
 - **Kontrol:** Tag ansvar for det, du kan styre.

Tre ACT metoder

- Defusion
- Værdiafklaring
- Villighed til at acceptere ubehagelige følelser



ACT – Accept, Commitment & Handling 🧠👉

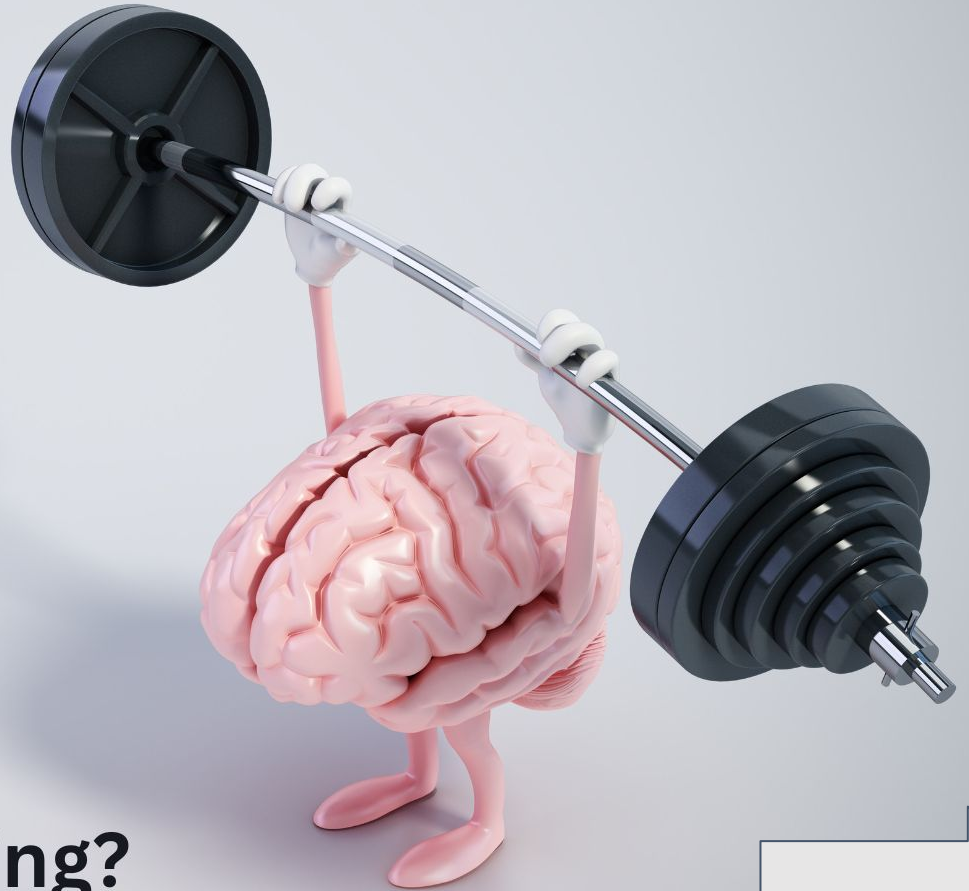
- **Acceptér det, du ikke kan ændre** 🌿
Og forpligt dig til dine værdier – uanset omstændighederne.

Tre ACT-metoder til mental frihed 🗝️

- 🧠 **Defusion** – Skab afstand til dine tanker
Du er ikke dine tanker – du er iagttageren af dem.
- 💎 **Core Values** – Lev efter dine værdier
Hvad er vigtigst for dig? Hold fast, uanset hvad der sker omkring dig.
- 🔥 **Villighed til ubehag** – Find ro i det ukomfortable
Når du accepterer det svære, kan du lære at være komfortabel i det.

ACT = Psykologisk fleksibilitet & livskvalitet ✨

**Har du hørt om
Metakognitiv træning?**



Metakognitiv Træning – Styr Dine Tankeprocesser 🧠 ✨

- 💡 **Fokuser på processen, ikke indholdet**
Du behøver ikke analysere dine tanker – lær i stedet at styre dem!



Running Sushi-metforen 🍣

- **Dine tanker er som sushi på et bånd 🏎️**
De kører forbi – du vælger, hvilke du tager op!
- **Accepter, at tanker findes, men vælg selv hvornår 🕒**
Brug "grubletid" (fx 16:00-16:30) til at tænke igennem – resten af tiden lader du dem passere.

Gå fra Indrestyret til Ydrestyret Fokus

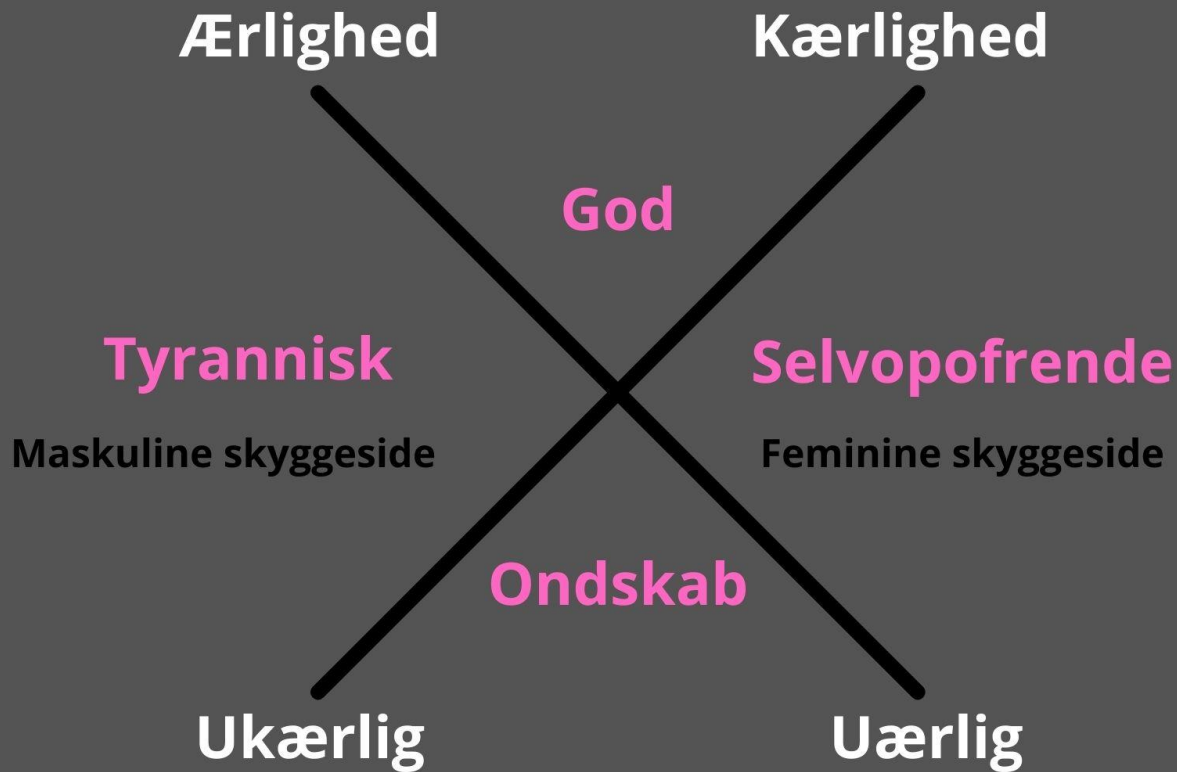
- 🧐 **Indrestyret fokus:** Grublerier og overtænkning
- 🌍 **Ydrestyret fokus:** Ret opmærksomheden mod omgivelserne

Problem 1 vs. Problem 2

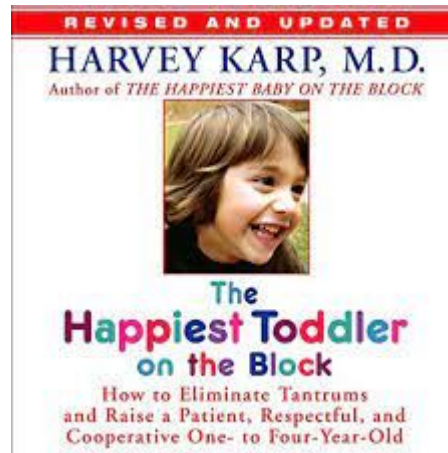
- **Problem 1** – Det reelle problem  (lille cirkel)
- **Problem 2** – Dine grublerier over problemet  (stor cirkel)

👉 *Løs problemet – ikke grublerierne!* 

"Det er noget af det sværeste, men også noget af det vigtigste" - Sokrates



Mindful kommunikation kræver "Forsøg Først At Forstå"



Forsøg først at forstå – dernæst at blive forstået 🎧🧠

💡 **Stephen Coveys bedste kommunikationsværktøj**

👉 *Fjerner støj og skaber klarhed!*

Kernen i god kommunikation ❤️

◆ **Alle mennesker har behov for at føle sig:**

✓ Set 👁️

✓ Hørt 🎧

✓ Forstået 🤝

✓ Rummet 🗨️

✨ **Når de oplever dette, vil de også lytte til dig!**

Drop "men" – Brug "og" eller "sagen er"

 **"Men" betyder:** *Glem alt det, jeg lige sagde!*

 **Brug i stedet:**

- "Og"
- "Sagen er"

 **Eksempel:**

"Jeg kan godt se, at det er frustrerende for dig... Sagen er, at min hensigt er at hjælpe dig med at finde en løsning hurtigst muligt."

Forsøg først at forstå – dernæst at blive forstået 🎧🧠

💡 **Lyt aktivt, før du svarer – det skaber bedre kommunikation!**

Med eller uden indrømmelse? 🙋

✅ **Hvis du er enig:**

"Jeg kan godt forstå, at du er utilfreds med..."

✅ **Hvis du ikke er enig, men stadig vil rumme den anden:**



"Jeg kan godt se, at du er frustreret over..."

✨ **Du anerkender følelsen – uden nødvendigvis at give ret!**

Fire måder at kommunikere på

 **Ærlig & Kærlig** – *Autentisk & respektfuld* 

(God kommunikation!)

 **Ærlig & Ukærlig** – *Hård & tyrannisk* 

(Sårrende & afvisende)

 **Kærlig & Uærlig** – *Selvopofrende & konfliktsky* 

(Undertrykker egne behov)

 **Uærlig & Ukærlig** – *Manipulerende & destruktiv*

 *(Ondskab i sin reneste form)*

Når skygger mødes – Triggers & Konflikter 🔥



Carl Jung: Skyggesider

👉 *Vi triggeres ofte af det, vi mangler adgang til i os selv!*



Typisk mønster:

- **Ærlig & Ukærlig** skruer op for sandheden → Triggeres af **Kærlig & Uærlig**, som undgår konfrontation
- **Kærlig & Uærlig** prøver at glatte ud → Triggeres af **Ærlig & Ukærlig**, som virker ufølsom

Hvad er energistyring?



Tid vs. Energi ⌚ ⚡

🚫 Du kan have tid til 4 møder i træk...

✅ ...men har du energi til det?

👉 *Effektivitet handler om energi, ikke kun tidsplanlægning!*

Tre former for energi 📱

1 Fysisk energi 🏃🥗💤

- Søvn, kost & bevægelse giver dig styrke


2 Mental energi 🧠🎯

- Evnen til at fokusere dine tanker bevidst

3 Følelsesmæssig energi ❤️😞😄

- Intensiteten af både glæde & sorg – balance er nøglen!


Tre energizoner

 **Rød zone** – Høj belastning ⚡

 *Opgaver, der dræner dig fuldstændigt – kræver restitution bagefter.*

 **Gul zone** – Moderat belastning ⚖️

 *Opgaver, der kræver energi, men ikke udmatter dig.*

 **Grøn zone** – Opladning 🔋

 *Opgaver, der giver dig energi og lader dig op!*

Tip:

✓ **Balancer din dag** – undgå for mange røde zoner i træk

✓ **Planlæg grønne zoner bevidst** – så du holder din energi oppe

✓ **Brug metoden til at optimere din arbejdsdag & livskvalitet!** 🚀

Hvad er Neuroplastiske smerter?



Neuroplastiske Smerter – Når Hjernen Fejltolker Fare 🧠 ⚡

💡 Smerte kan opstå uden fysisk skade.

Smerte = Hjernens Beskyttelse 🚓

🚗 **Som en bilalarm**

- Skal advare ved reel fare 🚒
- Men kan blive overfølsom og hyle bare der går en kat forbi 🐱

👉 *Hjernen kan ikke altid kende forskel på reel skade og frygt!*

Løsning: Send Tryghed til Hjernen 🧘‍♂️ ❤️

- ✅ **Berolig nervesystemet** – så hjernen ikke overreagerer
- ✅ **Skab tryghed gennem bevidst afslapning & gode vaner**
- ✅ **Forstå, at smerte ikke altid = skade**

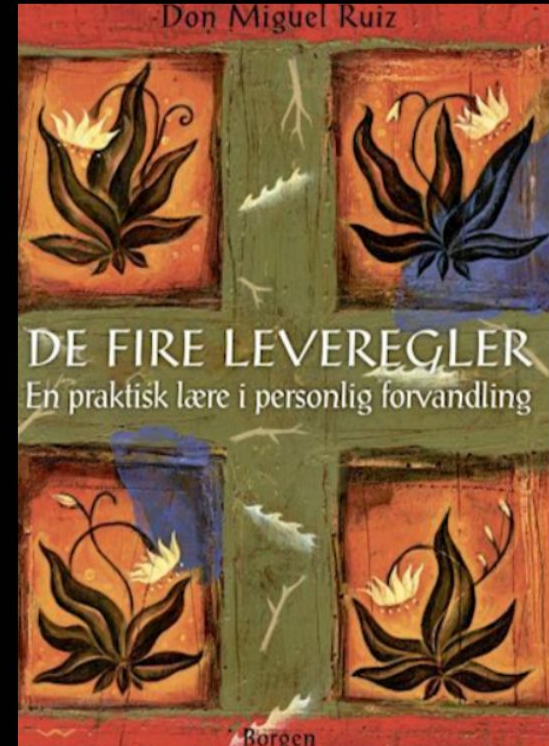
✨ Når hjernen føler sig tryk, kan den slappe af – og smerten slipper sit greb! 🌿

1. Vær ren i dit ord

2. Tag det ikke personligt

3. Formod ikke

4. Gør altid dit bedste



♦ 1. Vær ren i dit ord 🗣️

👉 *Dine ord har magt – brug dem bevidst!*

✓ Byg dig selv & andre op ❤️

✗ Undgå at nedbryde med kritik & negativitet

♦ 2. Tag intet personligt 🚫

👉 *Andres meninger handler om dem – ikke dig!*

✓ Det, folk tænker om dig, foregår i deres eget sind 🧠

✓ Din lykke må ikke afhænge af ekstern validation

♦ 3. Formod ikke ?

👉 *Spørg i stedet for at formode!*

✓ Undgå misforståelser – stil spørgsmål

✓ Forventninger skaber unødvendige konflikter

♦ 4. Gør dit bedste ★

👉 *Perfektionisme er ikke målet – nærvær er!*

✓ Gør dit bedste i nuet med de ressourcer, du har

✓ Accepter, at dit "bedste" ændrer sig fra dag til dag



25 min arbejde
5 min Pause
Kør fire omgange
Der efter
en længere pause



Pomodoro-metoden – Arbejd smartere, ikke længere!

- 1 **Vælg en opgave** ✍️
- 2 **Sæt en timer på 25 min** ⌚
- 3 **Fokuser & arbejd intensivt** 🚀
- 4 **Tag en 5-min pause** ☕ 🌿
- 5 **Gentag 4 gange → Tag en længere pause** 🏖️

	HASTER	HASTER IKKE
V I G T I G	1 - Problemer - Deadlines - Mails - Telefonopkald	2 - Forebyggelse - Forberedelse - Planlægning - Opsøgning af nye muligheder
U V I G T I G	3 - Afbrydelser - Uventede besøg - Mange møder - Mange mails	4 - Trivialiteter - Mange telefonsamtaler - Mange mails - Tidsspilde


Stephen Coveys Fire Kvadranter – Prioritér din tid effektivt!

Kvadrant 1: Vigtigt & Presserende

 Kriser, deadlines, akutte problemer

 **Handling:** Løs straks!

Kvadrant 2: Vigtigt & Ikke Presserende

 Planlægning, læring, relationer, forebyggelse

 **Handling:** Prioritér – her skabes succes!

Kvadrant 3: Ikke Vigtigt & Presserende

 Afbrydelser, møder, andres hastesager

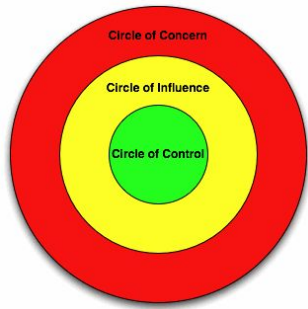
 **Handling:** Deleger eller sig nej!

Kvadrant 4: Ikke Vigtigt & Ikke Presserende

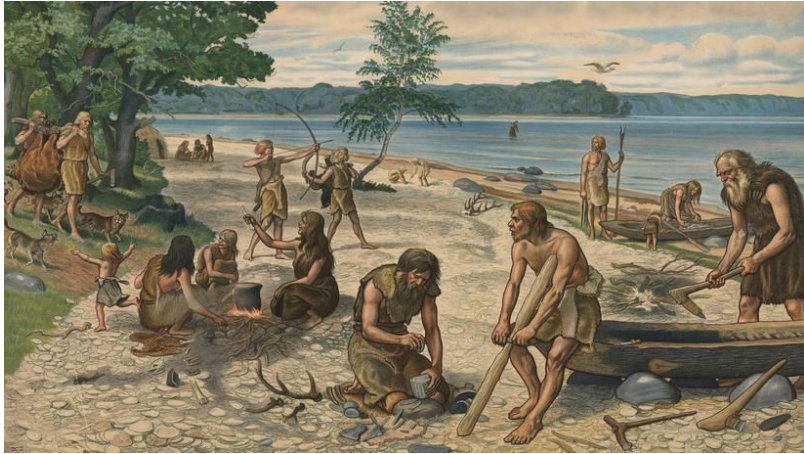
 Tidsspild, overspringshandlinger

 **Handling:** Skær ned!

 **Tip:** Brug mere tid i **Kvadrant 2** for langsigtet succes! 



Trivsel og arbejdsglæde kræver selvtillid



✨ Boost din Selvtillid & Selvfølelse ✨

👁️ To slags feedback:

👥 **Ydre publikum** → Uforudsigelig feedback

💭 **Indre publikum** → Kan styres!

✅ Sådan styrker du din selvtillid:

📅 Hold ord over for dig selv i **10-14 dage**

🚶 Ex: Gå 10.000 skridt dagligt

🎉 Efter 10-14 dage → **Indre positiv feedback** → Selvtilliden vokser!

💡 Selvtillid vs. Selvværd

♦ **Selvtillid:** "Gør jeg det godt nok?"

♦ **Selvværd:** "Er jeg god nok?"

💖 **Sandheden:** DU er god nok præcis som du er! ✨

Min Personlige Handlingsplan til mere mindfulness i arbejdslivet

Reflektér over, hvordan du vil bruge det, du har lært, i din hverdag.

MERE:

Hvad vil du gøre mere af for at bevare din energi, planlægge smartere og være mere mindful?

MINDRE:

Hvilke uhensigtsmæssige vaner eller tidsrøvere vil du skrue ned for?


START:

Hvad vil du begynde at gøre, som kan styrke din mentale, fysiske eller følelsesmæssige energi?

STOP:

Hvad vil du holde helt op med at gøre, fordi det dræner din energi eller skaber stress?

 **Skriv konkrete handlinger for hver kategori, som du vil implementere i din hverdag.**

 **Bonus:** Vælg én handling, du starter med allerede i morgen!

✨ Bliv en del af min private Facebook-gruppe "Kursister"! ✨

Hvis du har lyst, er du meget velkommen til at blive medlem af min private Facebook-gruppe *Kursister*. Her sælger jeg intet – jeg deler udelukkende videoer og opslag inden for de emner, jeg underviser i.

💬 **Har du spørgsmål?**

📝 **Vil du dele dine erfaringer med det, du har lært?**

Du er altid velkommen til at skrive i gruppen!

🔍 **Sådan finder du os:**

Søg på "*Gitte Koldtoft Kursister*" på Facebook – og voilà! 🎉

Er du ikke på Facebook? Vi kan også connecte på LinkedIn.

Jeg glæder mig til at have dig med! 😊💡

