



Sådan passer du godt på dig selv i en krisetid

Webinar for Danske Fysioterapeuter – 26. maj 2020

Hvem er vi?

Sanni Jørgensen, Danske Fysioterapeuter

- Forhandlingskonsulent
- Forhandler, rådgiver og vejleder medlemmer og tillidsvalgte medlemmer på det regionale og kommunale område.
- Ansvar for planlægning af organisatoriske kurser – herunder på arbejdsmiljøområdet.

Danske Fysioterapeuter

Fag- og interesseforening for fysioterapeuter og fysioterapeutstuderende.

Medlemmer ansat på sygehuse, plejehjem, kommuner, private virksomheder, samt selvstændige medlemmer med egen klinik eller medlemmer der er indlejere på klinik.



Michael Bagge, PFA

- Forebyggelsespartner – PFA Strategisk Sundhed
- Rådgivning og sparring omkring forebyggelse, sundhedsfremme og tidlig indsats. Fokus på én samlet sundhedsløsning, der favner den enkelte hele vejen rundt .

PFA

Samarbejdspartner til Danske Fysioterapeuter i forhold til pensionsordninger for primært privatansatte fysioterapeuter og fysioterapeuter under praksisoverenskomst, og agere som sparringspartner indenfor sundhed- & forebyggelse.



Marie Kingston, Kingston Consulting

- Cand.psych.aut.
- Forfatter, foredragsholder, organisationskonsulent og executive coach. .
- Supplerende efteruddannelse i coaching, mindfulness og psykoterapi. Tidligere afdelingsleder, partner og HR Chef.

Kingston Consulting

Tilbyder erhvervspsykologiske ydelser tilpasset organisationer og virksomheder – herunder stresscoaching - med afsæt i et højt psykologfagligt og praktisk ledelsesmæssigt niveau.

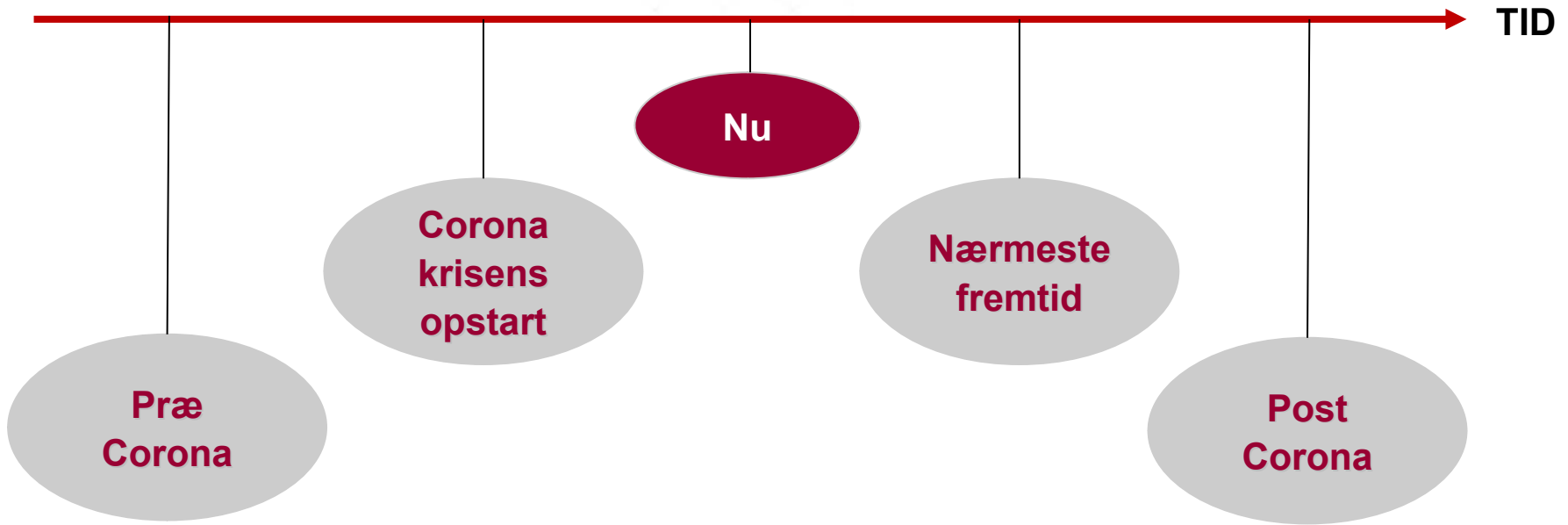
Samarbejdspartner til PFA Strategisk Sundhed



Hvordan kan Corona-krisen påvirke os?

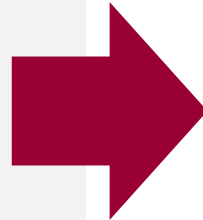
Agenda

- Hvordan kan Corona-krisen situation påvirke os?
- Gode råd til, hvordan du passer på dig selv i en krisetid
- Spørgsmål
- Afrunding



Hvordan kan situationen påvirke os?

- Stor uvished og usikkerhed om den nærmeste og den fjernere fremtid
- Ændringer i arbejds mængden og den normale struktur og arbejdsgange
- Ændringer i og mangel på personlig kontakt
- Arbejds miljøet under forandring
- En udfordret hjemme- og familiesituation



Kan udløse symptomer på stress:

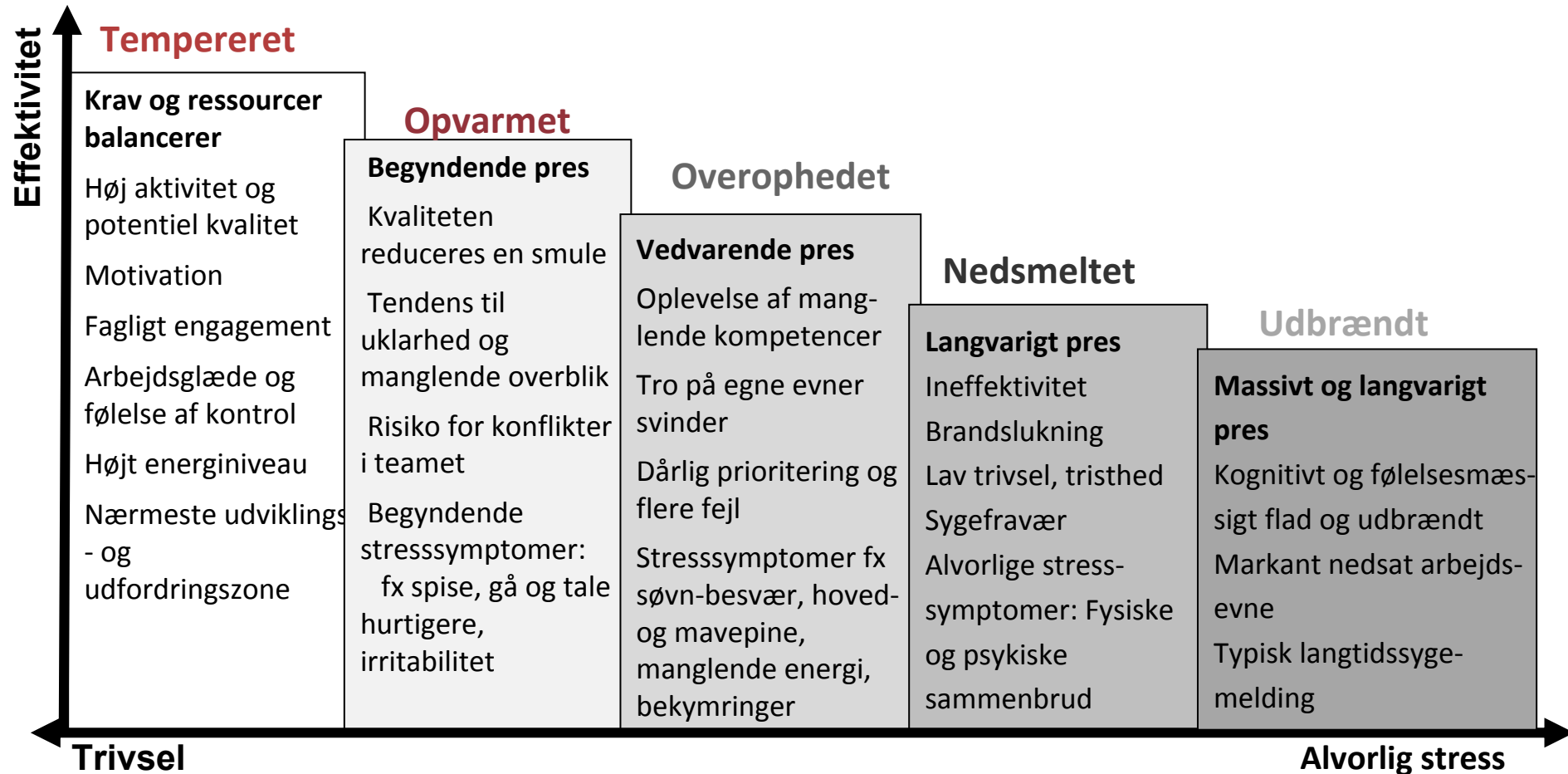
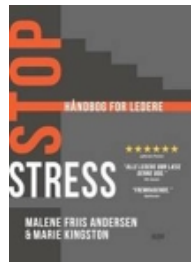
- Mangel på overblik og koncentration
- Nedsat arbejdsevne
- Irritation
- Bekymringer
- Tvivl om egen formåen
- Søvnforstyrrelser
- Fysiske symptomer

Vær opmærksom på stress-spiralen



Stresstrappen

Udviklingen fra trivsel til stress



Sådan passer du godt på dig selv i en krisetid

Gør en aktiv indsats for det gode samarbejde

Fokuser på det, der virker og som du kan kontrollere

Styrk dine relationer og den psykologiske sikkerhed

Acceptér, at du måske ikke er den bedste version af dig selv

Gør en aktiv indsats for det gode samarbejde

Nedlukningen har betydet **ændrede samarbejdsformer og en hurtig omstilling** til virtuelle møder – samtidig med at de fleste har været pressede på forskellig vis

Samarbejdet med samarbejdspartnere, nærmeste leder og kolleger kan have været **udfordret** af misforståelser, mindre direkte kommunikation og pludselige forandringer

I den kommende tid bliver det vigtigt at få **styrket det gode samarbejde og tilliden**, som måske har været under pres – og som måske fortsat vil komme under pres under genoplukningen

- ✓ **Tal med din leder, hvis der er noget du er i tvivl om eller som du har brug for**
- ✓ **Brug tid på at ‘checke ind’ og genetablere det gode samarbejde med folk omkring dig**
- ✓ **Brug din TR og AMR, hvis der er ting du er i tvivl om eller har brug for hjælp til**
- ✓ **Vær opmærksom på i hvilke situationer og opgaver, du kan invitere til samarbejde**

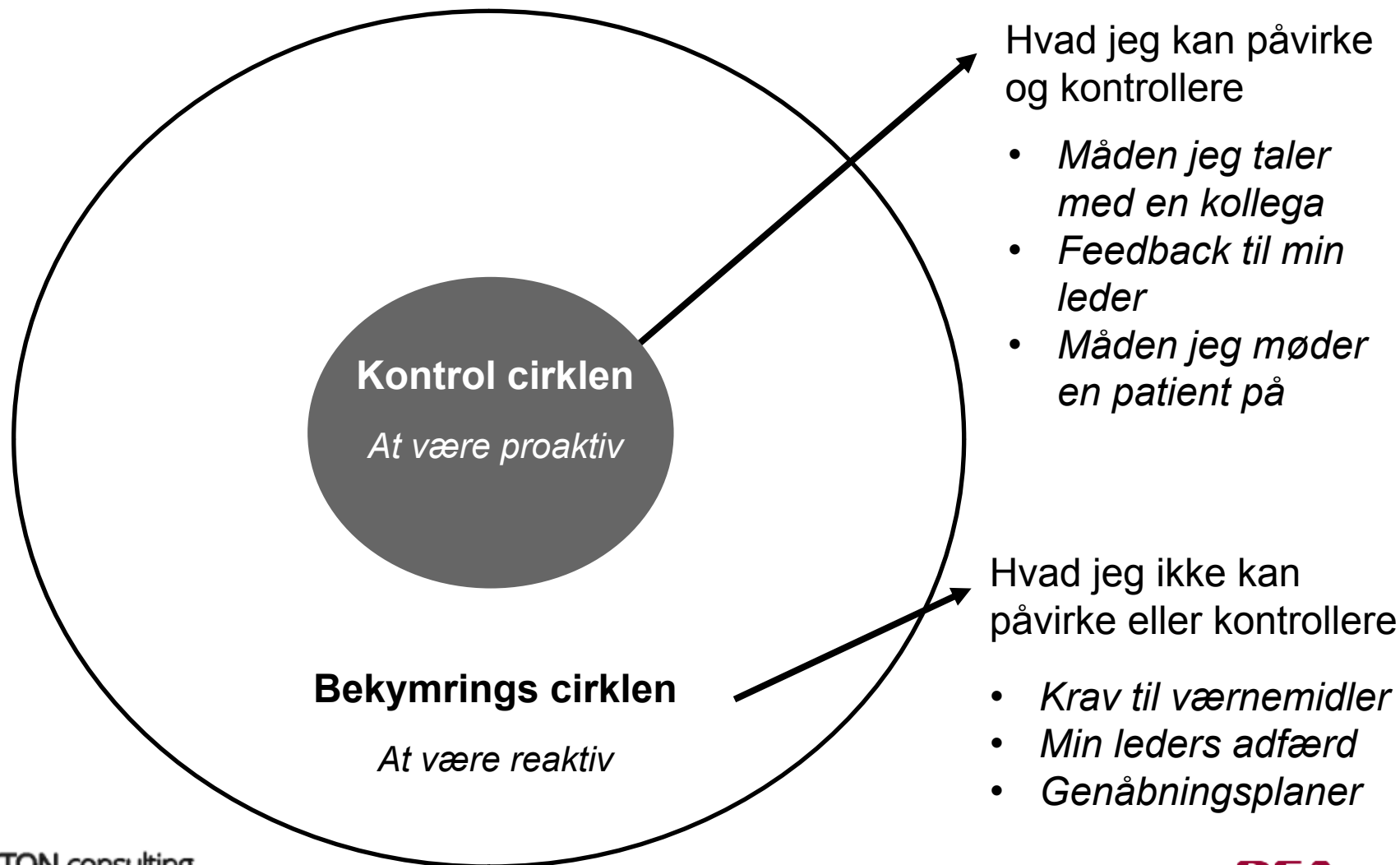
Fokuser på det, der virker og som du kan kontrollere

Mange ting er **udenfor vores kontrol** i denne tid, f.eks. den finansielle krise, nedlukning af Danmark, sundhedssituationen, genåbningsplaner mv. Når vi tænker på disse ting kan vi blive bekymrede, urolige og tappet for energi.

På den anden side er der mange ting der rent faktisk **fungerer og virker**, bla på arbejdet. Når vi fokuserer på dét, der virker, og det vi kan gøre noget ved, hjælper det os og giver os følelser af **styrke, glæde og kontrol**.

- ✓ **Gør dig umage med dit arbejde og det, du selv kan kontrollere**
- ✓ **Tal om det, der lykkes.**
- ✓ **Hjælp dine kolleger med at finde løsninger på de problemer der opstår**
- ✓ **Vær generøs i din videndeling**

Fokuser på det, der virker og som du kan kontrollere



Styrk dine relationer og den psykologiske sikkerhed

Vi ved at **gode, tillidsfulde relationer og psykologisk sikkerhed** er en af de bedste forebyggere af stress og overbelastning.

Lige nu kan mange relationer være lidt forsømte eller trådt i skyggen af nedlukning og regler for samvær.

Når du styrker dine relationer opbygger du dit forsvar mod overbelastning og stress – og bliver samtidig en vigtig støtte for andre.

- ✓ Tænk over, hvem der er dine vigtige relationer i arbejds- og privatlivet – hvem passer på dig? Hvem kan du læne dig op ad – og hvem kan læne sig op ad dig?
- ✓ Arranger eller bak op om sociale arrangementer – i Corona-sikker form – og vis flaget overfor kolleger og samarbejdspartnere.
- ✓ Prioritér samvær med mennesker du føler dig tryk ved, og tal om hvordan I har haft det under Corona-krisen og hvilke forventninger og bekymringer I kan have om fremtiden.

Styrk dine relationer og den psykologiske sikkerhed

Når et **team** har høj grad af psykologisk sikkerhed, skaber det gensidige positive forventninger til, at andre teammedlemmer har gode intentioner og handler for teamets fælles interesser.

Et **psykologisk sikkert arbejdsmiljø** muliggør forskellige slags tænkning, kreativitet og risikovillighed og motiverer til udforskende og udviklende læring.



I hvilke situationer og overfor hvem kan jeg udvise mere tillid?

Hvem kan jeg lære og eksperimentere med?

Hvem kan jeg bede om hjælp og sparring?

Hvornår kan jeg dele mine fejl og læring?

Accepter at du måske ikke er den bedste version af dig selv

Corona-krisen har med sin uvished, forandringer og usikkerhed påvirket os på mange måder.

- Måske oplever du at føle dig overgearet og have svært ved at slappe af og restituere og sove.
- Måske føler du dig udmattet og drænet for energi, og have svært ved at nå og overkomme opgaver.
- Måske oplever du at være irriteret og utålmodig, med kort lunte.

→ **Acceptér at du måske ikke er den bedste version af dig selv lige for øjeblikket**

→ **Det er ikke nu du skal have ekstremt høje forventninger til din egen formåen**

Accepter at du måske ikke er den bedste version af dig selv

Udvis tolerance og omsorg for dig selv

Tune ind på hvad
din krop og sjæl
har brug for

Sæt hastigheden
ned og bliv
nærværende

Tal pænt til og
om dig selv

Pas godt på dig selv

Brug naturen og
stilheden til at
restituere

Giv dig selv
pauser og vær
god ved dig selv

Spørgsmål

- Tak for alle jeres gode spørgsmål.
- Vi samler alle svar i en Q&A – som bliver sendt til jer via mail og som kan findes på **fysio.dk**



Afslutning

Tak

- Vi håber webinarret har været relevant for jer.
- Tak for jeres opmærksomhed og for jeres aktive deltagelse.
- Slides fra webinarret og Q&A bliver sendt til jer via mail og er tilgængelig på fysio.dk.
- Ved spørgsmål eller behov for yderligere information, så tag fat i os.

Danske Fysioterapeuter

- Lotte Colberg Olsen (Ledelseskonsulent) – lco@fysio.dk
- Sannie Jørgensen (Forhandlingskonsulent) – sj@fysio.dk

PFA

- Michael Bagge (Forebyggelsespartner) – mbi@pfa.dk

Informationsside: www.pfa.dk/fysio

- Du kan få mere information om pensions- og forsikringsordningen i PFA på pfa.dk/fysio. Her kan du læse om forsikringsdækningerne, bl.a. PFA EarlyCare, som giver dig mulighed for, at få hjælp fra første dag, hvis du bliver sygemeldt. Det kan eksempelvis være en hjælp ved stress, hvor en tidlig indsats kan gøre en stor forskel.