



PowerPoint-material:

ARBETSGLÄDJE

— måste jag eller vill jag?

UTMANINGAR

Mera arbete, mindre resurser – krav och press
Arga klienter, patienter, elever, chefer, arbetskamrater...
Missnöjd och bråkig arbetsmiljö
Från frustration och sorg till arbetsglädje

BEKRÄFTANDE SAMTAL – EN KÄLLA TILL MOTIVATION

Människan är en psykisk, fysisk och social helhet
Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta negativa emotioner
Bekräftande samtal

GEMENSAMT ANSVAR SKAPAR SAMARBETE

Jämlikhet föder initiativ och samhörighet
Hur bemöta störande beteende och mobbning

FRÅN MAKTLÖSHET TILL ARBETSGLÄDJE

Hur bemöta krav och press
Stressymtom är nyttiga varningssignaler – kontroll eller kontakt?
Hur behandla egen stress – självkänedom

Grundtankar *Det du ser hos andra finns hos dig själv på något sätt.
Det du gör med andra, gör du med dig själv i ditt inre.
Jag är medveten, alltså finns jag. Människan är sin medvetenhet.
Ansvar förutsätter frihet. Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet.
Det onda kan botas bara med det goda. Kärlek är livets grundkänsla.*

Conscientia Institutet för psykoanalys och organisationsutveckling

Sverige, Handelsvägen 24, 12232 Stockholm, +46-8-395187
Finland, Harjutori 10 A 14, 00500 Helsingfors, +358-40-5310664
Brasilien, Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934
www.conscientia.se, info@conscientia.se

ARBETSGLÄDJE - måste jag eller vill jag?

CONSCIENTIAMETODEN
www.conscientia.se

ARBETSGLÄDJEN GRUNDAR SIG PÅ:

- Meningsfullt arbete
- Goda relationer, jämlikhet, ömsesidig respekt, samhörighet, trygghet
- Rättvist deltagande i verksamhetens planering, beslutsfattande och utdelning av arbetets frukter - frihet och ansvar
- Möjlighet att lära sig nya saker och att njuta av arbetets utförande.
- Resurser och behov i balans.
- Tydlig organisation, rättvist ledarskap
- Egen inställning

U T M A N I N G

DIN REAKTION

- praktisk, saklig
- handlingskraftig
- respektfull eller stressande
- undvikande, ångestfull
- frustrerad, arg
- glädjlös, ledsen

Vad berättar din reaktion om ditt inre liv?
Hur reagerar du på din reaktion?

- krävande arga människor
- mera arbete, mindre resurser
- ständiga förändringar
- konflikter, maktkamp
- orättvisor
- negativ stämning
- frustration, trötthet, stress
- ingen arbetsglädje

Bemöt emotionerna
Förebygga det destruktiva
Väcka motivation för det goda
Öka självkänndomen

Chefen ställer krav och utövar press:

- omorganisationer, nya metoder
- mera arbete, mindre resurser
- orättvisor

KRAV OCH PRESS

VILKET FÖRHÅLLNINGSSÄTT?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Uppfattar sanningen. • Accepterar medvetenheten. • Anpassar arbets kvaliteten. • Planerar långsiktigt. • Tänker på helheten. <p>STRESSAR SIG INTE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Känner frustration, trötthet. • Kritiserar, anklagar, åltar... • Vill inte: förnekar medvetenhet. • Hamnar i ond cirkel. • Allt förvandlas till krav. <p>STRESSAR SIG SJÄLV</p> |
|---|---|

Till exempel: "POSITIV" PROBLEMATISK ARBETARE

BETEENDE:

- Gör allt noggrant,
- blir lätt ivrig inför sina uppgifter,
- är alltid redo att ta emot mera arbete,
- tar arbete hem.
- Stressar sig

KÄNSLOVERKSAMHET:

- Förväntar sig jämt acceptans, beröm, uppmärksamhet - kärlek.
- Är rädd för kritik och avvisande.
- Missnöjd med att inte kunna säga nej, för snäll, till lags
- Handlar efter sina inbillade förväntningar från andra.
- Upplever allt möjligt som sitt ansvar (krav), skuldbelägger sig.

Till exempel: "NEGATIV" PROBLEMATISK ARBETARE

BETEENDE:

- Är inte intresserad av sina uppgifter.
- Förstorar problem.
- Försvårar samarbete, reagerar ständigt negativt
- Klagar, gnäller, baktalar
- Stressar sig

KÄNSLOVERKSAMHET:

- Negativa känslor: ångest, oro, missnöje, skam, ilska...
- Konstant behov av uppmärksamhet - kärlek
- Upplever möjligheter och samarbete som någonting negativt (missunnksamhet).

**Referensram:
MÄNNISKAN OCH
GEMENSKAPEN**

**PSYKOSOMATIK - PSYKET STYR
KONSTANT FYSIOLOGISKA PROCESSER**

The diagram shows a profile of a human head with labels: 'MEDVETENHET' (Consciousness) at the top, 'VILJA' (Will) in the center, and 'KÄNNER' (Feels) and 'FÄRRES' (Less) on the sides. Below the head, 'ANDLESA HANDELINGAR' (Thoughtless actions) are indicated. An arrow points down to 'FYSIOLOGISKA AKTIVITETER:' (Physiological activities), which includes 'NEUROLOGISKA' (Neurological), 'HORMONELLA' (Hormonal), and 'IMMUNOLOGISKA' (Immunological). Another arrow points down to 'REAKTION/BETEENDE/HANDELING' (Reaction/Behavior/Action).

The newspaper clipping features a photo of a man with his arms raised in a gesture of surprise or anger. The headline reads 'Arga dör i förtid'. Below the photo, there is a short article discussing stress and its effects on health.

**MÄNNISKAN
VILL BLI SEDD,
ACCEPTERAD OCH
RESPEKTERAD:
i sina känslor
i sina handlingar
i sin helhet**

**FÖR DEN ARGA ÄR DET
VIKTIGARE ATT BLI
RESPEKTERAD I SIN KÄNSLA
ÄN ATT FÅ SIN VILJA IGENOM**

- **ANSVAR = FRIHET: TOTAL FRIHET ATT KÄNNA, BEGRÄNSAD ATT HANDLA**
- **ALLT VAD JAG SER HOS DEN ANDRA FINNS I MIG SJÄLV PÅ NÅGOT SÄTT**
- **DET JAG GÖR GENTEMOT ANDRA, GÖR JAG MED MIG SJÄLV INOM MITT INRE**
- **MÄNNISKAN ÄR SIN MEDVETENHET**
- **MAN KAN BOTA DET ONDA ENDAST MED NÅGOT GOTT**
- **JÄMLIKHET LEDER TILL GEMENSAMT ANSVAR**

MÄNNISKAN HAR TOTAL FRIHET ATT KÄNNA OCH BEGRÄNSAD FRIHET ATT HANDLA

- Frihet leder till ansvar. Ansvar förutsätter frihet. Alltså är frihet och ansvar synonymer, de är bara olika aspekter av samma "mynt".
- Att känna är en inre handling. Människan har ansvar för sina känslorhandlingar.
- Känslan är det mest väsentliga för människan (känsla - medvetenhet).

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

LENA REAGERAR MED INSIKT OM ATT KALLE FÖRST OCH FRÄMST SÅRAR SIG SJÄLV:

- Kalle till Lena: Du är en idiot.
- Lena: Kalle, det låter som att du kränker dig själv.

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

DE NÄRSTÅENDE REAGERAR MED GEMENSAMT ANSVAR:

- Kalle till Lena: Du är en idiot.
- Maija bredvid: Kalle, det låter som att du sårar dig själv.
- Mats: Jag tror samma sak, att du förringar dina kunskaper.
- Ulla: Kalle, vad känner du?

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR - attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet - kamp eller flyktattityd
3 Intuition	3 Idealisering - perfektionism - storhetsmani - gränslöshet
4 Kärlek, glädje...	4 Avundsjuka, elakhet
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	5 Egocentricitet
6 Kreativitet	
7 Bedömningsförmåga	
8 Etiskt sinne	
9 Estetiskt sinne	
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

Arbetsglädje genom:
**BEKRÄFTANDE SAMTAL OCH
POSITIV MOTIVATION**

UTMANINGAR

- krävande arga människor
- mera arbete, mindre resurser
- ständiga förändringar
- konflikter, negativ stämning
- skvaller, baktaleri, utfrysning
- maktlystnad, revirtänkande, orättvisa
- skadeglädje, förnedrande ironi
- likgiltighet, meningslöshet

AVUNDSJUKA (missunnsamhet)

INVIDERE = AVUNDSJUKA PÅ LATIN

in = inte, videre = se

VAD VILL MAN INTE SE?

- det goda, det vackra, glädje
- kunskap, utveckling, möjligheter
- kärlek, närhet, lycka

VILL INTE SE = VILL FÖRSTÖRA

- för sig själv
- för andra, verkligheten/livet

BEKRÄFTANDE SAMTAL

- Iaktta dina känslor, de hör till din frihet. Accepterar du dem? Reflektera över vad dina känslor kan berätta om dig.
- Uppmärksamma och prata om den andras känslor med acceptans och respekt.
- Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne.
- Om så behövs, beskriv hur hon motarbetar det goda. - Kom ihåg: det man gör mot andra gör man mot sig själv i sitt inre.

ATT BEMÖTA DEN ARGA

- Stanna upp, känn dina känslor, din ångest, rädsla, frustration, irritation, maktlöshet... Acceptera och respektera dina egna känslor.
- Tänk på vad den arga känner, kanske osäkerhet, frustration, skam, ilska, maktlöshet... Acceptera och respektera hennes känslor.
- Se på henne, i henne känner du igen också dina egna känslor - hon är din "känslspegel".
- Fråga henne på ett respektfullt sätt: "Jag tror att det finns något missnöje eller frustration hos dig. Är detta sant?"
- Acceptera hennes reaktion: hon kanske blir ännu argare, vill inte prata om sina känslor. Om hon inte vill prata, lämna henne medvetet ensam.

HUR BEKRÄFTA MEDVETENHET OM DET GODA

- Man utvecklar vanan att bemöta sina egna och andras känslor med öppenhet och respekt.
- Man utvecklar vanan att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar inom var och en.
- Man tar fram det sunda i människan i stället för "problembeteende". "Den värsta" behöver mest bekräftelse, "den bästa" minst.
- Kravfullhet och kontroll ersätts av positiv motivation.
- Man skapar stämning av jämlikhet i deltagande.
- Man undviker vitsord, beröm, belöning, kritik, jämförelse...

POSITIV MOTIVATION - individ eller grupp

- Människan syftar på något gott sett ur hennes egen synvinkel. Men det goda kan vara ngt ont p.g.a. hämningar.
- Respektera dina och andras känslor.
- Hjälプ henne/gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen, som hon/gruppen försöker nå genom sitt vanliga handlingsätt.
- Belys det goda/njutningen hon/gruppen kunde nå genom ett idealt handlingsätt.
- Utmana henne/gruppen till att jämföra dessa två goda ting och att välja mellan dem.
- Vanligtvis behöver man inte påpeka nackdelar, man känner redan väl till dem.

CONSCIENTIAMETODEN arbetsglädje och samarbete

FÖREBYGGANDE OCH UTVECKLANDE GRUNDTANKAR

- Ansvar = frihet: respekt för känslor
- Allt vad jag ser hos dig finns i mig på något sätt
- Det jag gör gentemot andra, gör jag med mig själv
- Människan är sin medvetenhet.
- Man kan bota det onda endast med något gott
- Jämlikhet leder till gemensamt ansvar

INDIVID

Bekräftande samtal
Inre spegel - självkänedom
Positiv motivation

GEMENSKAP

Arbetsglädje genom:
GEMENSAMT ANSVAR
- jämlikhet i deltagande

ARBETSGLÄDJE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

- För in en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom principer om direkt demokrati.
- Arbetsgruppen skapar överenskommelser om samarbete samt konsekvenser hur man reagerar om någon bryter mot reglerna. Konsekvenser måste gynna mänsklig utveckling.
- Arbetsgruppen tränar sig i att tillämpa de tillsammans bestämda rutinerna.
- För att förebygga mobbning skapar man rutiner för hur man ger stöd till den mobbade.
- Om det behövs, får den mobbade bekräftande samtal.

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- "Förövaren" får *bekräftande samtal*.
- Hon hjälper en arbetskamrat i hennes arbete.
- Hon förbereder och introducerar något intressant tema för diskussion i personalmöte.
- Hon gör arbetslokalen vackrare.
- I gruppen tillämpas *positiv motivation* för att utveckla samarbete.

HANDLINGEN UPPSTÅR UTIFRÅN KÄNSLOR

Motto: Känn dina känslor!

DIN BARNDOM - DITT SÄTT ATT KÄNNA

- Kände du dig ofta glad, trygg, älskad, entusiastisk, orolig, ängslig, rädd, missnöjd, ledsen, förnedrad, skamfylld, arg, maktlös...?
- Pratade dina föräldrar öppet om sina/dina känslor?
- Känslor betyder beroende. Man kan befria sig bara delvis eftersom alla slags maktstrukturer alltid är förtryckande.
- Paulo Freire: Den förtryckta blir en förtryckare.

Transferens i relationer: BARN OCH FÖRÄLDRAR = ELEV OCH LÄRARE = UNDERSTÄLLD OCH FÖRMAN = MAKE OCH MAKÄ

- Mamman och pappan är de första förmännen.
 - Det förhållande som barnet utvecklar med sina föräldrar, blir ett mönster för framtida (makt)relationer.
- ÄPPLET FALLER INTE LÅNGT FRÅN TRÄDET.

KÄNN DINA KÄNSLOR

- När du ser dig i spegeln, vilka känslor syns tydligast i ditt ansikte?
- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Kroppen är känslornas spegel.
- Vad känner du i dina känslor? Beskriv din känsla. Skaffa dig en vana av att medvetet känna dina känslor.
- Dina känslor hör till din frihet, respektera dem. Men denna frihet känns begränsad p.g.a. dina känslor.
- Du behöver inte ge uttryck för dina känslor. Det räcker att du accepterar medvetenhet om ditt sätt att känna.

SUND ELLER SJUK KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
- Ångest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
- Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är tecken på kärlek.
- I den mån känslan inte gynnar livet är den sjuk, t. ex.:
 - vanemässig oro, ångest
 - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla
 - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - kronisk sorg, nedstämdhet
 - kvävande "kärlek"

VAD ÄR KVÄVANDE "KÄRLEK"?

- När föräldern älskar sitt barn, vill hon med all sin styrka barnets bästa. Detta kallas för den ovillkorliga kärleken.
- Detta kan gå så långt att hon kräver att barnet ska ta emot hennes goda vilja i form av råd och förbud - det ovillkorliga är i högsta grad villkorat.
- Föräldern vill så starkt det goda att hon trycker ner barnet, som upplever sig kvävt.
- Barnet reagerar med revolt, som kan uttryckas genom depressivitet eller aggressivitet. När barnet upplever sig starkt nog, vill hon bryta sig ut ur ett sådant tillintetaörande förhållande.

NÅGON SKULDBELÄGGER DIG PÅ ETT ILSKET SÄTT

- Du: Vad känner du/ni?
- Denna någon: Det hör inte hit! Det ärinte din sak!
- Du: Ja, jag bara tror att det som man känner är en viktig sak för en. Det är viktigt att respektera det.

SAMMANFATTNING: När du bemöter den andras känslor med respekt, är det ett tecken på att du respekterar dina känslor, dig själv. Du har kontakt med dig själv och är öppen för kontakt med andra också.

ATT BEMÖTA NEGATIVA KÄNSLOR

- Ilska och rädsla är inte förbjudna men vi agerar som om de vore förbjudna. Vi vill inte ha dem. Vi vill inte ha medvetenhet om dem.
- Det är bättre att uttrycka sin ilska än att försöka förtränga medvetenhet om den. Det bästa är ändå att acceptera medvetenhet om ilskan och att handla utåt med respekt.
- Man blir lätt smittad. Räkna till tio.
- Känn efter, uppmärksamma och belys den andras rädsla/ilska på ett öppet och respektfullt sätt.
- Undvik att hamna i argumentation eller i försvar.
- Ta inte åt dig = ge inte makt. Ålta inte.
- Undersök allt ur ett större perspektiv.
- Kärlek är livsenergi. Hat är dess förnekelse.

FÖRST KÄNSLA, SEN HANDLING

1. Känslotillstånd: glädje, värme, rädsla, missnöje, ilska, skam...
 2. Man tolkar det yttre efter sitt eget känslotillstånd.
 3. Detta leder till reaktion/handling.
- KÄNSLOVANAN SÖKER ORSAKER TILL SIN EXISTENS:** den som ser ner på sig själv söker efter ngt nedlåtande i andras ord, den arga ser hot hos andra, den ångestfyllda skapar faror överallt, den missnöjda ser bara brister, den rädslöberoende hittar alltid skäl för att vara rädd, den nedstämda ser inga möjligheter...

KRAVFULLHET, PRESS DÖDAR GLÄDJEN

RÄTT ATT STÄLLA KRAV FÖRUTSÄTTER MAKT

- Krav utan makt är verkningslösa.
- Maktens kärna är att få ställa krav.
- Krav medför underkastelse, förtryck.
- Krav är motsatsen till frihet, ansvar, kärlek och medvetenhet.
- Makt att ställa krav på att handla i:
 - - det yttre (beteende och yttre handlingar)
 - - det inre (andliga, känslö- och tankemässiga handlingar)

PERFEKTIONISM OCH GRÄNSLÖSHET LEDER TILL MAKTMISSBRUK

- Perfektionism; man måste vara felfri, allt ska göras felfritt...
- Storhetsmani (megalomani); man måste utan gräns kunna allt, man är oersättlig, har svårt att sätta gränser, säga nej
- Upplever lätt att allt är hennes "ansvar" (=krav) eller skuld. Råd och möjligheter förvandlas till krav.
- Symtom: Frustration, ilska, maktlöshet, skam, stress, utbrändhet...

ATT KONTROLLERA KÄNSLOR ÄR ATT FÖRTRYCKA MÄNNISKAN

- Krav att inte få känna vad man känner orsakar ond cirkel.
- "Gråt nu inte." - Känns som nedvärderande.
- "Var inte rädd." - Att vara rädd är skamligt.
- "Det går snart över." - Man får inte stanna upp och känna efter sina känslor.
- "Du ska inte bli arg!" - Känns kränkande.
- Kravet att inte bli sårad gör en lätt kränkt.
- När man trycker ner sin känsla blockeras den. Känslan väntar aktivt på att bli accepterad. Detta gör känslan kronisk. Att trycka ner känslan är detsamma som att förtrycka människan.

KRAV - GLÄDJE ELLER RÄDSL/ILSKA?

- Upplever du kravet som en möjlighet, inspiration eller som ett måste?
- Om kravet är hårt, reagerar du säkert med motstånd.
- Om du har många måsten motarbetar du dig själv.
- Förväntning förvandlas till krav (förlamning/revolt).
- Att prestera är att förinta kärleken och glädjen.
- En krävande pappa/mamma = krävande barn?
- Kravet minskar friheten = ansvar = kärlek = medvetenhet = människa (förlamning/revolt)
- En specialpedagog: "Kravet provocerar fram rädsla och ilska; måste klara av, får inte göra fel - ensamhet och egocentricitet... Kravet känns som anklagande, straff, elakt menat, stoppande."

AVUNDSJUKA OCH KRAV

AVUNDSJUKA
Missunnsamhet



Förnekande
Motstånd
Förstörande

KRAVFULLDHET
perfektionism
storhetsmani
stränghet



Måste göra allt
felfritt

Ansvar/skuld för allt



Depressivitet/aggressivitet
Stress - utmattning

OND CIRKEL: CENSUR - TRAUMA

- Upplever något ont. Förnekar det med hårdhet. Förnekar medvetenhet om det.
- Förnekar sig själv. Sårar sig själv. Traumatiserar sig.
- Upplevelse av att inte få finnas - orättvisa.
- Vill få uppleva sin existens genom andra, vill få andras uppmärksamhet = kärlek:
 - Andras acceptans/beundran: snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt...
 - Andras uppmärksamhet: vill jämt bli sedd av andra
 - Andras medömkan/skuldkänsla: depressivitet, självdestruktivitet, offerattityd...
 - Andras rädsla/hat/förakt: aggressivt/förstörande/elakt/motbjudande beteende
- ... beroende: droger, vara bäst, shopping, självattack...

EXEMPEL PÅ TRAUMATISKA FAKTORER

- Pappan dricker och slår på mamman.
- Föräldrarna är aldrig hemma.
- Sexuellt övergrepp, våld
- Föräldern beundrar och berömmar sitt barn, som upplever detta som bedömning och krav - detta känns djupt kränkande.
- Föräldern vill att barnet ska alltid vara glatt och nöjt, att hon inte ska må dåligt, dvs. vara orolig, missnöjd, ledsen, arg... Detta känns som känslokontroll - kränkande.

EXEMPEL PÅ IDENTIFIKATION - inre spegling

JAG

Jag tror att hon ser i mig:

- avståndstagande
- storhetsvansinne
- jag står inte upp för mig
- jag öppnar mig för andras aggressivitet
- hon gillar inte att jag inte är rak, utan mesig och svag

MIN CHEF

Jag ser i henne:

- flykt, censur
- mindervärdeskomplex
- hon tror inte på sig själv och döljer detta i sin aggressivitet
- i grund och botten osäkerhet

HUR UNDVIKER DU ATT BLI SÅRAD?

Det är inte förbjudet att bli sårad. Krav på att inte bli sårad blockerar dig, du gör dig sårbar.

Vem har ansvaret för dina känslor?

Bara du och ingen annan.

Kom ihåg: Den som angriper en annan person, angriper sig själv i sina egna tankar och känslor.

Att inte acceptera identifikation leder till självförnekelse: När någon kränker dig väcks medvetenheten om din självdestruktiva läggning. Om du inte accepterar medvetenheten om detta, reagerar du mot medvetenheten, dvs. mot dig själv. Människan är sin medvetenhet.

HUR BEHANDLA STRESS

SAMHÄLLET/MAKTSTRUKTURER PÅVERKAR MÄNNISKAN

- Konkurrenssamhälle - oändligt växande krav: rädsla, girighet, avundsjuka, aggressivitet
- Strukturell konflikt mellan arbetsgivare och arbetstagare - främlingskap: underkastelse, osäkerhet, avundsjuka, likgiltighet
- Pengar är alltets mått, vinstmaximering, exploatering, stora ekonomiska och sociala klyftor: känsla av orättvisa, hänsynslöshet, bitterhet, extremism...
- Oändlig tillväxt och konsumtion - naturförstöring: gränslöshet, arrogans
- **Samhället behöver humaniseras**

DEN SUNDA OCH SJUKA STRESSEN

- Varje situation kan bemötas med den optimala (sunda) stressen.
- Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens förgasare.
- Den sjuka stressen uppstår när man vill mera än vad som är möjligt. Man uppskattar behov och resurser på ett överdrivet eller underdrivet sätt - man lider av stressattityder.

HUR BEHANDLA STRESS? 1(2)

Stresssymtom är larm. Det är bra att larmsystemet fungerar.

Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom, samt dina känslor på ett medvetet sätt.

Vila, sköt kroppen, respektera ditt "verktyg".

Krav på att snabbt lösa komplicerade problem gör dem kroniska. Utveckla en mera ödmjuk inställning.

Reflektera över dina inre stressfaktorer - hämningar = stressattityder.

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR	
MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR - attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	2 Censur, att förtrycka medvetenhet - kamp eller flyktattityd
3 Intuition	3 Idealisering - perfektionism - storhetsvaninne - gränslöshet
4 Kärlek, glädje...	4 Avundsjuka, elakhet
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	5 Egocentricitet
6 Kreativitet	
7 Bedömningsförmåga	
8 Etiskt sinne	
9 Estetiskt sinne	
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)

Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya vanor.

Skapa en vision om det ideala (utopi) för att ha en tydlig riktning och för att inte agera som "brandman".

Planera praktiska åtgärder. Anpassa dig till det som du inte kan förändra. Informera om din situation formellt och tydligt.

SPÄND OCH NEGATIV ARBETSMILJÖ

- Behandla dig själv
- Känn efter dina emotioner.
- Vill du förändra något som inte är möjligt?
- Idealiserar du andra/situationen?
- Reagerar du emot identifikation?
- Hantera utmaningen på ett praktiskt sätt
- Avveckla krav på att lösa problemet.
- Förvandla problemet till en positiv utmaning.
- Samla fakta, utveckla underlättande åtgärder.
- Ta upp utmaningen till arbetsgruppen
- Beskriv utmaningen och en kort handlingsplan.
- Fråga vad var och en känner i situationen.
- Utveckla tillsammans en konkret handlingsplan.

FÖR MYCKET ATT GÖRA

- Känn dina känslor, dina symtom respektera dem.
- Värdera praktiskt och sakligt behov och resurser.
- Skapa en tydlig prioritering och anpassa arbets kvaliteten till dina resurser.
- Analysera och dokumentera konsekvenser. Förbered en formell rapport och skicka den till din chef.
- Gör alltid ditt bästa med glädje.
- Försök påverka makten och maktstrukturer, samhället.

CONSCIENTIAMETODEN arbetsglädje och samarbete

FÖREBYGGANDE OCH UTVECKLANDE GRUNDTANKAR

- Ansvar = frihet: respektera känslor!
- Allt vad jag ser hos dig, finns i mig på något sätt
- Det jag gör gentemot andra, gör jag med mig själv
- Människan är sin medvetenhet
- Man kan bota det onda endast med något gott
- Jämlikhet leder till gemensamt ansvar

INDIVID

Bekräftande samtal
Inre spegel - självkänedom
Positiv motivation

GEMENSKAP

Gemensamt ansvar genom
direkt demokrati
Positiv motivation
Icke repressiv uppfostran

CONSCIENTIA

institutet för psykoanalys och
organisationsutveckling

- www.conscientia.se, info@conscientia.se
- Film i YouTube: FÖRÄNDRA SKOLAN - eleven, läraren och Sokrates
- Metodbeskrivning finns: www.conscientia.se/se/metodbeskrivning.php
- Stockholm, Helsingfors, São Paulo

Hur utveckla motivation, arbetsro och goda relationer genom

ICKE REPRESSIV UPPFOSTRAN - medvetenhet och deltagande

Problematiskt beteende hos barn (och vuxna) – utmaning

- Olydnad, motstånd, ilska, rädsla, raseriutbrott
- Vill ständigt ha andras uppmärksamhet, stör andras koncentration och undervisning
- Likgiltighet, passivitet, lathet, brist på motivation
- Nedvärdering, förolämpande beteende, psykiska och fysiska aggressioner, mobbning
- Allmänt missnöje, ilska, kravfullhet och dålig stämning
- Konflikter, bråk, allmänt kaos
- Egen frustration, maktlöshet och stress

Den allmänna repressiva uppfostran

I hem, skolor, arbetsplatser och helt allmänt i samhället använder man ofta följande rutiner för uppfostranssyfte (motivation):

- Man säger lätt: "Tyst nu, gör inte så, gör så här!" – uppmärksamheten är inriktad på fel och problem
- En förväntan på att barnen ska bete sig som vuxna och att alla ska bete sig på samma sätt
- Föräldrars/uppfostrares/chefers missnöje, irritation, ilska, avvisande, frånvaro
- Föräldrar med överdriven oro och kontroll för sina barn, med krav att de aldrig ska känna sig ledsna, missnöjda eller arga vilket saboterar deras möjligheter att växa i glädje, nyfikenhet, kreativitet, mod och ansvar ("förtryckande kärlek").
- Kritik, bedömning, jämförelse, betygsättning, beröm, skäll
- Kontinuerlig konkurrens, premier, fördelar, medaljer, maktsymboler
- Straff, förnedring, uteslutande, fängelse
- Stämning: 1 Tro inte att du är någonting! 2 Barnets vilja ska underkuvas.

Icke repressiv uppfostran

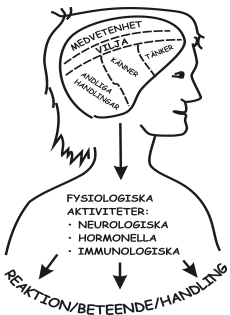

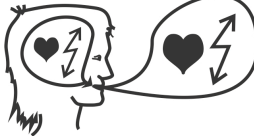
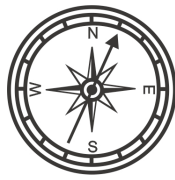


Avveckla rutinerna för repressiv uppfostran och tillämpa följande synsätt:

- Medvetandegör den totala friheten att känna och den begränsade friheten att handla, att frihet medför ansvar. Utveckla ovillkorlig acceptans och respekt för eget och andras sätt att känna.
- Utveckla vanan att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar (kärlek, mod, kreativitet, uppfattningsförmåga, självdisciplin, glädje, tacksamhet...). Utveckla förståelsen för vanliga hämningar (negativ känslövana, censur, perfektionism, storhetsmani, avundsjuka, egocentricitet...).
- Förstå att vi alla är varandras inre speglar.
- Medvetandegör att allt vad jag gör mot den andra gör jag inom mig själv för/mot mig själv.
- Medvetandegör att orättvisa och elakhet botas bara med rättvisa och kärlek.
- Utveckla en social struktur där alla har lika stor makt att gemensamt planera och fatta beslut. Gäller i alla sammanhang, hem, skolor, arbetsplatser och i den globala gemenskapen. Resulterar i ett förenat ansvar och solidaritet.

Conscientiateamet Pertti Simula som sekreterare, 2015-04-07

www.conscientia.se, info@conscientia.se

CONSCIENTIAMETODENS MÄNNISKOSYN

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
<p>Vi har frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet betyder ansvar och ansvar förutsätter frihet. Vi har total frihet att känna, vi är ansvariga för vårt sätt att känna. Friheten är fullkomlig, vi behöver acceptera och respektera eget och andras sätt att känna (glädje, kärlek, rädsla, ilska, skam, sorg...). Vårt sätt att känna påverkar hälsan på gott och ont.</p>	<p>Jag är kapten på min egen skuta.</p>	
<p>Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis. Eftersom vi har alla mänskliga egenskaper, är vi varandras inre speglar. Din glädje väcker medvetenhet om glädjen i mig. Eller tvärtom, den kan väcka medvetenhet om mitt missnöje.</p>	<p>Vi är varandras inre speglar.</p>	
<p>Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre. Sättet jag agerar på är ett uttryck för mina känslor. En god/ond handling uppstår ur en god/ond känslolhandling.</p>	<p>Som jag bemöter mig själv bemöter jag andra.</p>	
<p>Jag är medveten, alltså finns jag. Medvetenhet är den mest väsentliga aspekten i vår existens. Människan är sin medvetenhet. Den är vår etiska kompass. När jag motarbetar medvetenheten förnekar jag mig själv.</p>	<p>Medvetenhet är min inre kompass.</p>	
<p>Det onda kan endast botas med det goda. Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.</p>	<p>Kärlek är livets grundkänsla.</p>	
<p>Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet. Det innebär att alla har lika stor rätt att delta i och fatta beslut. Direkt demokrati i ekonomi och politik betyder folkstyre.</p>	<p>Jämlikhet förutsätter direkt demokrati.</p>	
<p>MÄNSKLIGA RIKEDOMAR (det sunda, det verkliga)</p>	<p>HÄMNINGAR (neuroser, patologi)</p>	
<p>1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition, det sjätte sinnet, omedelbar förståelse 4 Kärlek, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka 5 Metafysiskt sinne, andlighet, djupsinne 6 Mod, initiativ, uthållighet 7 Kreativitet, fantasi, entusiasm 8 Det sunda förnuftet, förmåga att se konsekvenser 9 Ärlighet, rättrådighet, det etiska sinnet 10 Skönhetssinne, det estetiska sinnet 11 Självdisciplin, förmågan att inse och kontrollera sina destruktiva impulser 12 Speciella talanger 13 Inlärningsförmåga, ackumulera kunskap 14 Fysiska förmågor</p>	<p>1 Förnekande känslomässiga vanor: att skapa och upprätthålla ångest, missnöje, skuld, ilska nästan kroniskt 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara, skuldbelägga, moralisera... 3 Idealisera sig själv och andra (perfektionism, storhetsmani, narcissim): att ställa stränga/gränslösa krav på sig själv och andra, att uppleva sig ha "ansvar" (krav) för nästan allt... 4 Avundsjuka, missunnksamhet, elakhet: att inte se det goda, att koncentrera sig i det negativa, att känna, tänka och handla på ett destruktivt sätt 5 Alla dessa förhållningssätt förutsätter egocentricitet.</p>	

CONSCIENTIAMETODENS VERKTYG

INDIVIDUELL PROCESS – självkännedom genom <i>bekräftande samtal</i>	GEMENSAM PROCESS – förändring av handlingsätt genom <i>positiv motivation</i>
<p>Syftet är att lyfta fram människan, att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Ibland kan det vara nyttigt att också medvetandegöra hämningar.</p> <p>1 Iakttä ditt eget emotionella tillstånd. Om du själv är frustrerad, rädd eller arg, inse detta. Stanna upp, känn efter och var medveten om dina känslöhandlingar. De hör till din frihet. Reflektera dess möjliga anledningar inom dig själv. Har du realistiska förväntningar? Vill du ha makt att förändra den andra? Förtränger du medvetenheten om dig själv som väcks genom speglingen? Respekterar du dina emotioner?</p> <p>2 Uppmärksamma det emotionella eller andra symtom hos den andra. Lyssna på henne aktivt, ställ frågor för att bättre kunna uppfatta hur hon känner. Om hon är ångestfylld, frustrerad, arg, trött, sårad..., belys detta med tolerans genom att fråga och prata om det med medveten närvaro. Människan vill bli sedd och respekterad just i sina emotioner. Alla emotioner, rädsla, ilska osv. är ändå i grund och botten bevis på kärlek.</p> <p>3 Bekräfta medvetenhet om det goda i henne: prata om hennes mänskliga rikedomar. Repetera detta i flera omgångar. Oftast behöver du inte gå vidare till nästa steg. Det räcker att bekräfta medvetenhet om det goda.</p> <p>4 Medvetandegör hur hon motarbetar det goda hos sig själv genom att komma ihåg principen; allt vad man gör mot andra, gör man mot sig själv inom sitt inre. Beskriv hennes negativa förhållningssätt: nedsättande tanke- och känslövanor inför sig själv, vana att upprätthålla oro, ilska, rädsla, bitterhet eller aggressivitet, hennes missunnsamhet, förväntningar och krav på sig själv (och på andra), storhetsmani och perfektionism...</p> <p>5 Slutligen: bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar.</p>	<p>I en grupp tillämpas processen så att man förflyttar uppmärksamheten från individer till människors handlingsätt.</p> <p>1 Definiera ett problem eller ett tema och omvandla det till en utmaning/vision.</p> <p>2 Samtala och medvetandegör grundtankarna, mänskliga rikedomar och hämningar (neuroser). Denna människosyn är processens referensram, allt ventileras genom den.</p> <p>3 Medvetandegör känslor som finns inför problemet/temat. Människans känslotillstånd (glädje, kärlek, nyfikenhet, sorg, rädsla, ilska...) styr reaktioner och handlingar. Att acceptera och respektera känslor utan kritik och krav är förutsättningen för att behandla utmaningen på ett konstruktivt sätt. Detta gäller även om ångest/skuld/ilska är irrationella, när de kommer från ens inre handlingsätt och inte ur de verkliga behoven.</p> <p>4 Beskriv kort människors handlingsätt i nuläget. Skriv sedan ner de vanligaste handlingsätten som de inblandade har. Fokusera på handlingsätten i stället för på individer.</p> <p>5 Beskriv kort visionen och tillhörande handlingsätt. Visionen beskrivs genom människors ideala handlingsätt.</p> <p>6 Värdera fördelarna med nuvarande sätt att agera och det visionära handlingsättet. Människan söker efter det goda som ibland kan visa sig vara det motsatta. Det goda blir det onda pga. hämningar. För att motivera en förändring jämför de nuvarande handlingsättens fördelar med de ideala handlingsättens fördelar.</p> <p>7 Utveckla en handlingsplan för att öva på visionens handlingsätt. Repetera processen efter behov och utvärdera dess resultat för en eventuell ny planering.</p>

UTVÄRDERING AV KURSEN

I vad mån motsvarade kursen dina förväntningar och behov?

bra

dåligt

Vilka känslor väckte kursen hos dig?

.....
.....
.....
.....

Väckte kursen några insikter om dig själv?

.....
.....
.....
.....

Förslag/kommentarer

.....
.....
.....
.....