

Ledelse mellem hjerne & hjerte



Vi lander lige

and
breathe

WABI-SABI

Japansk filosofi der værdsætter det uperfekte, tingenes og livets forgængelighed, ufuldkommenhed og ufuldstændighed



”Skønheden i det uperfekte” af Sanne Østergaard Nissen

Kort om mig

- Socialrådgiver 2002
- Mor til Anton 2004
- Selvstændig 2011





Mental Styrketræning 2011-2017

Hvad er ledelse
mellem hjerne &
hjerte?



Susan Hart
Neuroaffektiv Udviklingspsykologi

Den treenige hjerne

Det præfrontal = tænkende hjerne

Limbiske = følende hjerne

Autonome = Sansende hjerne

Paul D. MacLean, 1913-2007



Det kognitive system bygger på, at der altid er en sammenhæng mellem vores tanker, følelser, kroppen & vores adfærd.



Socialpædagogerne Kreds Lillebælt 21. april 2023

Disney "Inside Out" 2015




*Enhver kan blive vred –
det er let. Men at blive
vred på den rette
person, i det rette
omfang, på
det rette tidspunkt,
med det rette formål
og på den rette måde –
det er ikke let.*

– Aristoteles



Tristhed



Det sure er
stærkere end
det søde

“Hvis ikke vi
gør noget
aktivt for at
have det godt,
får vi det
automatisk
skidt”

Hvilke oplevelser giver mig
allermest energi og glæde?





Pause

Socialpædagogerne Kreds Lillebælt 21. april 2023



HVORFOR ER TANKER SÅ VIGTIGE ?

“Salkovskis angstbrøk”

Sandsynlighed x Farlighed

Mestringstillid x Hjælp fra andre

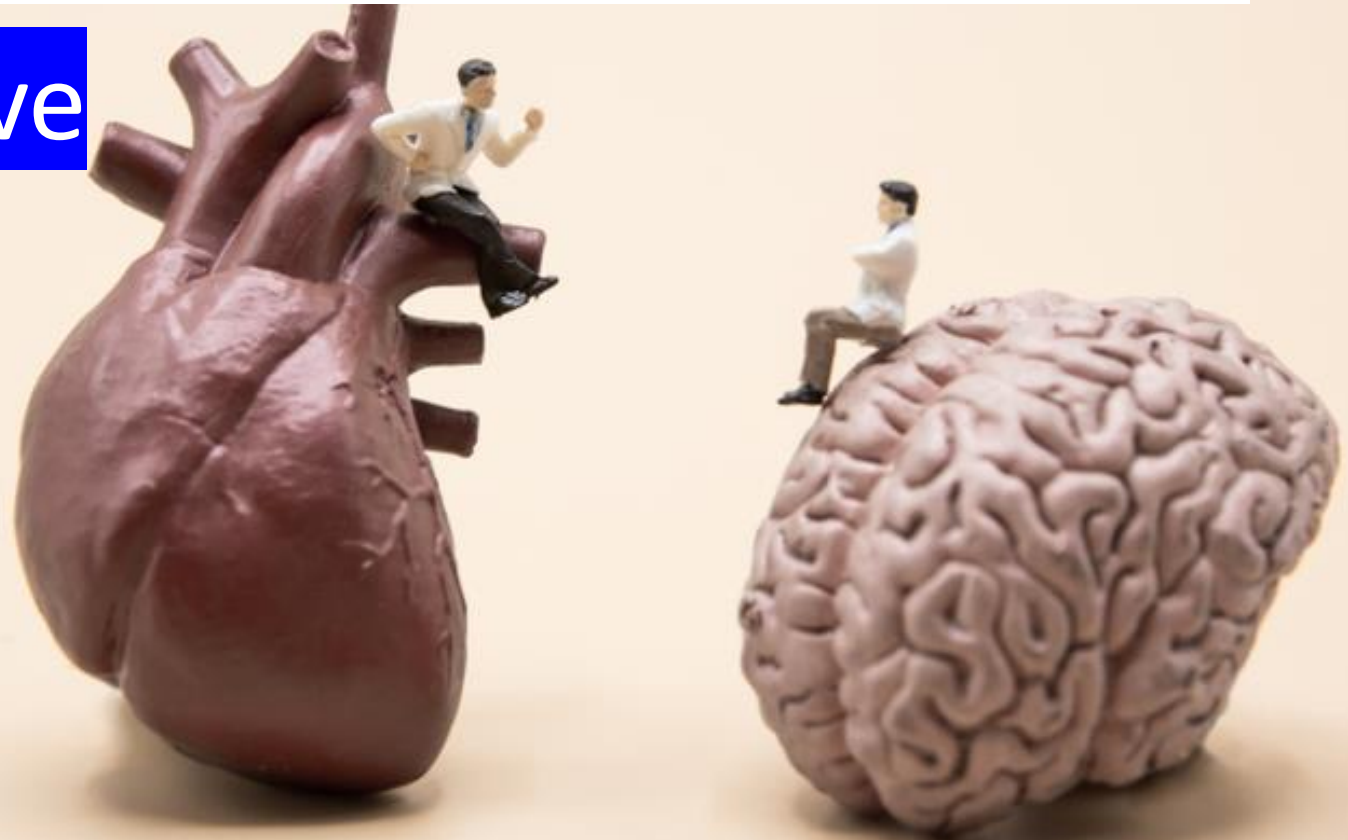


De 3 følelsesregulerende systemer

Motivation/Drive

Beroligelse

Trussel



Der er for få pusterum i hverdagen

Vi har opdaget, at rotation faktisk også gavner borgerne, som jo også nogle gange kan have brug for en pause.

Vi oplever færre situationer, hvor en borger kommer i ubalance, ganske enkelt fordi vi formår at trække os, inden det sker.

Selvfølgelig ligger der et stort arbejde i at sikre, at der hver dag er de kompetencer, der skal være, når man som os arbejder med fast rotation.

Men ved at sikre rum for restitution oplever vi færre magtanvendelser, lavere sygefravær og en generel større trivsel blandt både medarbejdere og borgere.

<https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2023/04/der-er-for-faa-pusterum-i-hverdagen/>



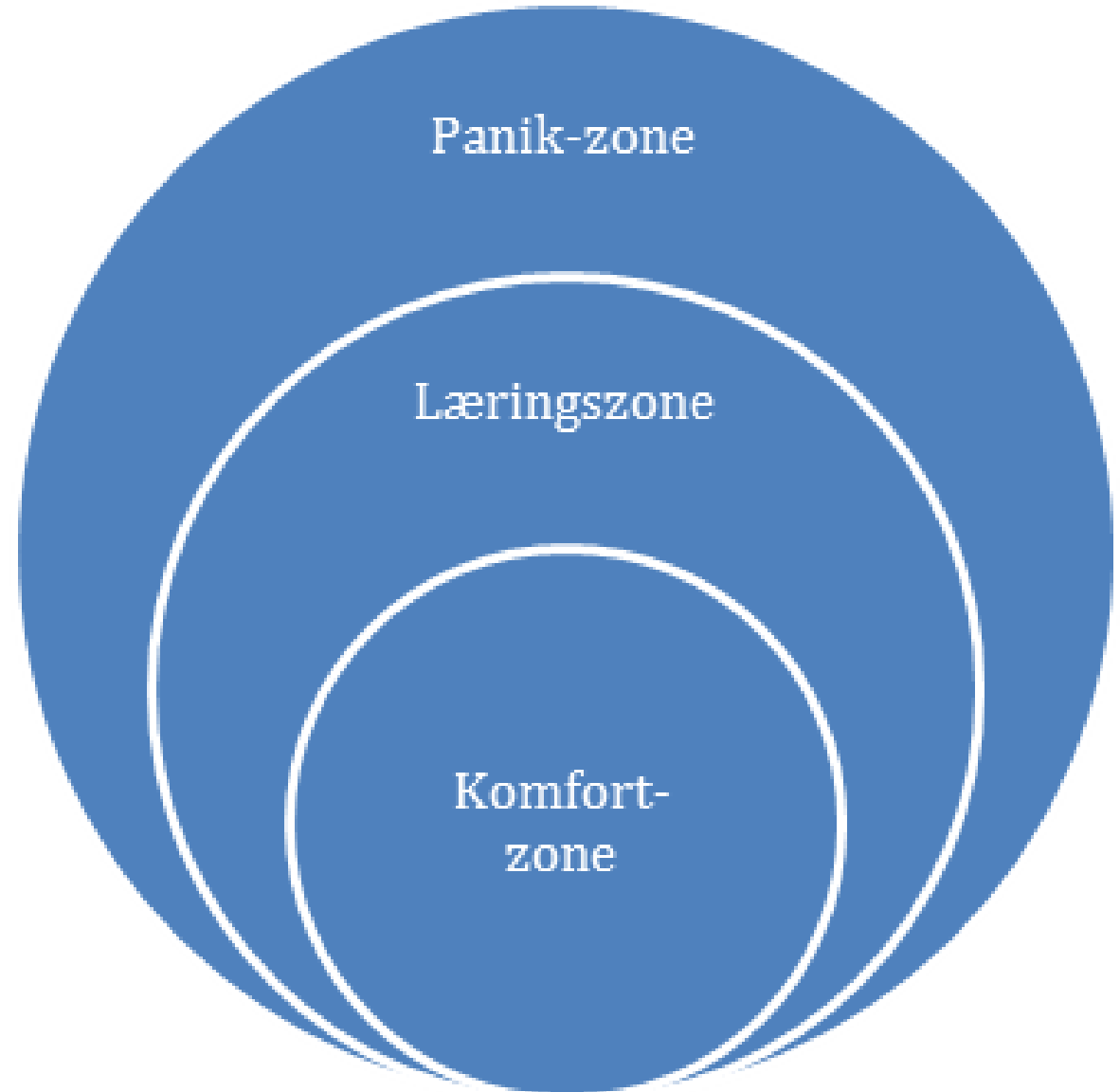
to be best in
point of view.
Compassion [kəm
sympathy and sorr
fortune of anot
it.

Hvordan skaber jeg pusterum
for mig selv og mine medarbejdere?



Susan Hart
“At give det præfrontale en uppercut”

Zonen for
nærmeste
følelsesmæssige
udvikling



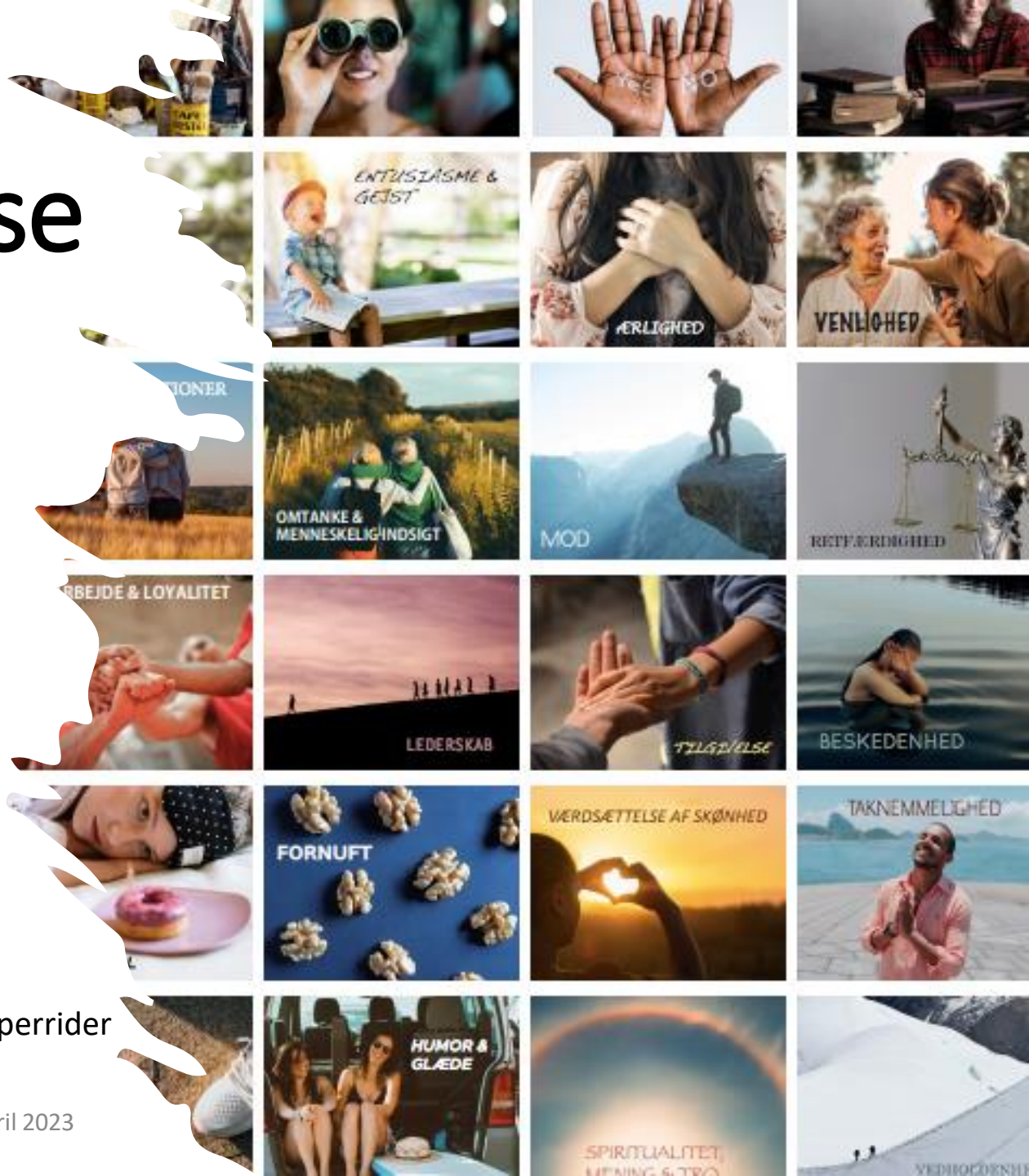
Vi kan ikke
lære at
svømme
imens vi er
ved at drukne

Styrkebaseret ledelse

“Vores opgave er at samle vores styrker på en måde, der gør vores “svagheder” ubetydelige”

Styrkebaseret Ledelse af Pernille H. Brun, Mikkel Ejning & David Cooperrider

Socialpædagogerne Kreds Lillebælt 21. april 2023





Styrker er de knapper, der (når vi trykker på de) udløser tanker, følelser og handlinger, der styrker os, giver os energi motivation, engagement og tro på os selv.

Vi har det som “fisk i vandet”

Gnisten i arbejdslivet af Mads Bab

POTENTIELLE STYRKER

- giver mig ikke naturligt energi

20. Videbegær

21. Beskedenhed

22. Vedholdenhed

23. Selvkontrol

24. Fornuft



TOPSTYRKER

Humor & Glæde

Venlighed

Retfærdighed

Mod

Taknemlighed



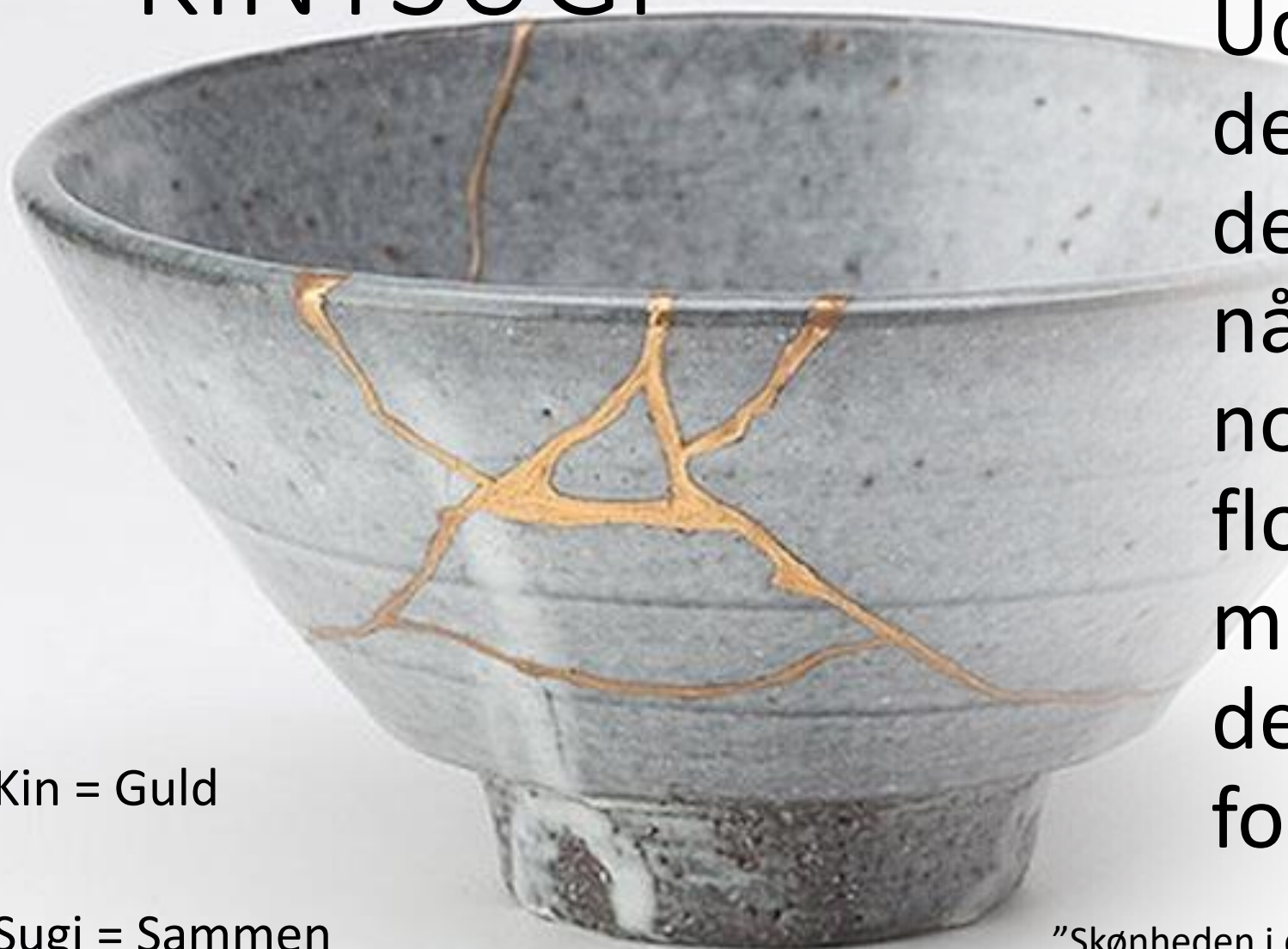
Sindsrobønnen

Giv mig **SINDSRO**
til at acceptere hvad
jeg ikke kan ændre

Mod til at
ændre det jeg kan

Og *Visdom*
til at se forskellen

KINTSUGI




Kin = Guld

Sugi = Sammen

Ud af det brudte,
det skårede og det,
der skal repareres,
når du frem til
noget, der er bedre.
flottere og mere
meningsfuldt end
det, der var i
forvejen.

”Skønheden i det uperfekte” af Sanne Østergaard Nissen

A hand is shown from the bottom left, holding a white paper airplane. The airplane is angled upwards and to the right, pointing towards the top right corner of the frame. The background is a solid, clear blue sky. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Hvad tager jeg
særligt med mig
fra Mia's
foredrag?

Var der noget jeg
savnede?

TAK FOR IDAG

SOCIALPÆDAGOGERNE

BETYDNINGEN
SOM
FULDT
RELATIONEN
OPLÆG -
DINE HÅNDE
TIL

