

PÆDAGOGISK FORUM
LEDERKONFERENCE 2020

ROBUSTHED SKABES I NÆRE RELATIONER

PSYKOLOG, PH.D. EVA HERTZ



CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED

**Dette materiale er distribueret til deltagerne på
Pædagogisk Forums Lederkonferencen 2020
Materialet er omfattet af copyright hvilket
betyder, at alle rettigheder til materialet tilhører
Center for Mental Robusthed. Materialet må
alene benyttes af den enkelte deltager til dennes
personlige brug. Enhver anden benyttelse,
herunder kopiering, gengivelse i nyt layout og
hel eller delvis videregivelse til andre er ikke
tilladt.**

© Center for Mental Robusthed



CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED



EVA HERTZ

PSYKOLOG, PH.D.

Uddannet fra Københavns Universitet og University of Southern California. Stifter af Center for Mental Robusthed. Har arbejdet som forsker og ekstern lektor ved Københavns- og Aarhus Universitet, og har mere end 30 års erfaring som klinisk psykolog, underviser og forfatter til artikler og bøger om robusthed. Har udviklet det anerkendte evidensbaserede MRT® Mental Robusthedstræningsprogram.

Jeg ønsker i mit arbejde at hjælpe andre mennesker med at undgå stress, oplevet meningsløshed og afmagt.



© Center for Mental Robusthed



VORES MENTALE SUNDHED

EN TILSTANDSTANDSRAPPORT – PRÆ-CORONA

- Andelen af danskere med et højt stressniveau er steget fra 20,8 % i 2010 til 25,1 % i 2017. 35.000 danskere sygemeldte med stress
- 18% af danske ledere anfører at de ofte eller hele tiden har følt sig stressede indenfor de seneste to uger
- 42% af danskerne mener, at deres arbejde fylder for meget

© Center for Mental Robusthed



HVAD ER ROBUSTHED?

EN DEFINITION

Robusthed er en **psykologisk færdighed**, der hjælper os til at håndtere stress, udfordringer eller svære hændelser

...Vores evne til at komme videre/bounce back når man møder udfordringer

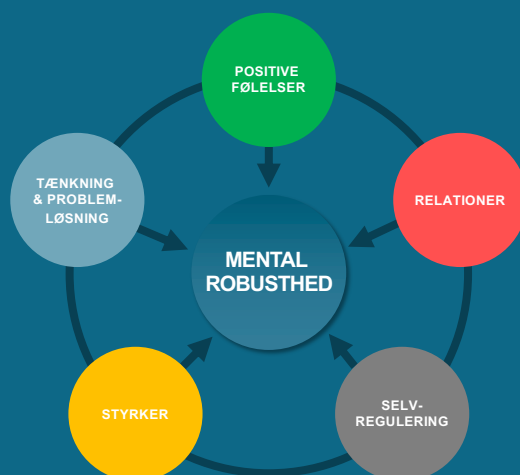
Robusthed - resiliens - modstandskraft – livsduelighed

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.
Zautra, A., Hall, J., & Murray, E. (2010). Resilience – a new definition of health for people and communities. In J. Reivich, A. Zautra & J. Hall (Ed.) *Handbook of Adult Resilience*. London: Guilford

© Center for Mental Robusthed



ROBUSTHEDSFAKTORER



Hertz, E. (2015) Mental robusthedsstraining i Livgarden – et interventionsstudie vedrørende kampsoldaters psykologiske velbefindende. *Psyke & Logos*, 36, 219-237

© Center for Mental Robusthed



TANKEFÆLDER

VIGTIGE SPØRGSMÅL

1. Tankelæsning: Har du spurgt andre om, hvad de tænker? Eller har du udtrykt dine egne tanker tydeligt?
2. Forhastede konklusioner: Er der bevis for en sammenhæng?
3. Tunnelsyn: Er der noget du har overset?
4. Forstørre – formindske: Hvad er det værste/det bedste der kan ske i situationen?
5. Selvbekrejdelse: Hvad har andre bidraget med?
6. Bekrejde andre: Kig indad – hvad har jeg bidraget med?
7. Overgeneraliseringer: Er der undtagelser/er det altid sådan?

© Center for Mental Robusthed



SURVIVAL OF THE KINDEST

ET NYT LEDELSESPARADIGME

I forhold til dig selv

- Øv dig på selv-venlighed

I forhold til ledelsesopgaven

- Styrk dine relationer til dine medarbejdere
- Vis empati
- Vær venlig og hjælpsom
- Vær nærværende og tilgængelig

© Center for Mental Robusthed



DET GÆLDER OM AT HOLDE FOKUS

I EN HVERDAG FULD AF DISTRAKTIONER

I forhold til dig selv

- Undlad at multitaske
- Undgå "handlingsafhængighed"
- Fokuser din opmærksomhed

I forhold til ledelsesopgaven

- 3 x 2 morgenpraksis
- Reducér informationsflow

© Center for Mental Robusthed



CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED

"Robusthed handler ikke om, hvor meget du kan klare, men mere om hvor meget du restituerer"

© Center for Mental Robusthed



CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED

Tak for jeres opmærksomhed
Læs mere på
www.mentalrobusthed.dk

© Center for Mental Robusthed

