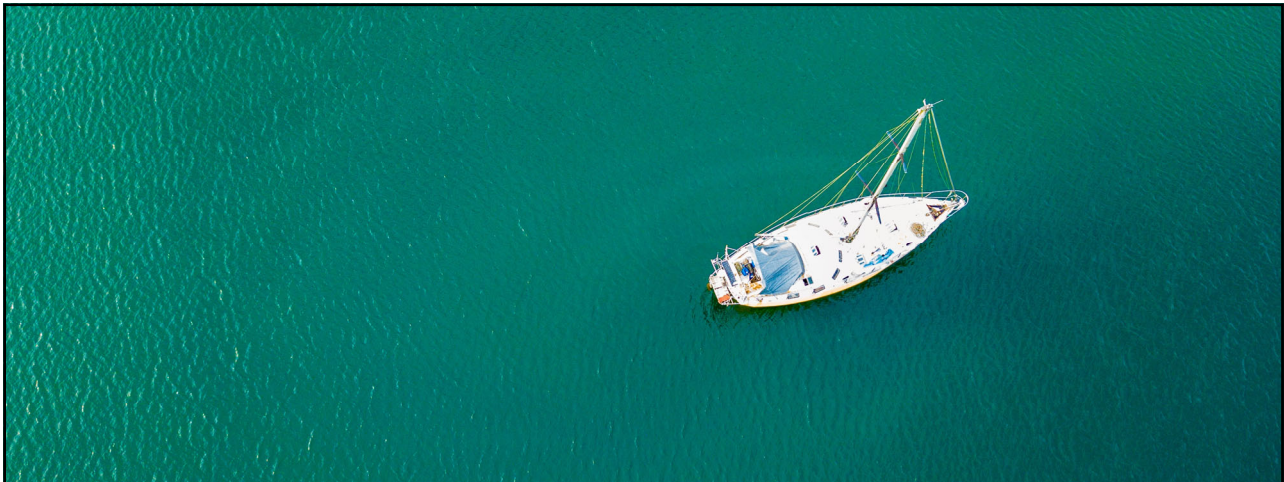




Kaptajn i eget liv

Online-kursus

November 22

Jens Brejnrod

1

En personlig proces

➤ Erkendelse

Intellektuelt niveau (Viden)

"Der er noget i mit liv jeg er nødt til at forandre"

➤ Accept

Følelsesmæssigt niveau

"Det er OK, at det er som det er"

➤ Ansvar

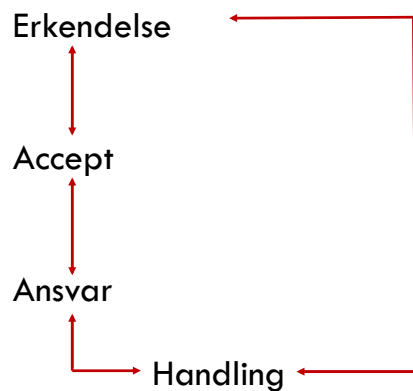
Moralsk niveau

"Jeg er nødt til at gøre det selvom det er svært"

➤ Handling

2

Sammenhængen i den personlige proces



3

Hvordan støtter man i processen?

- Respekt for processen – den er ikke lineær
- Anerkendelse og mildhed
- Tag imod hjælp, men behold magten
- Ting tager tid – især accept-processen
- Forandring gør (næsten) altid ondt
- Alle er Kaptajn i eget liv

4

Faldgruber i samarbejdet

- Overdrevet hjælp/hurtige løsninger
- Overdrevet hensyn
- Dømmende
- Misforståelser af intentioner og adfærd

5

Hverdagsstyring

Hverdagsstyring er et begreb, der samler alle de redskaber og metoder du bruger til at holde styr på din hverdag.

Det drejer sig om de forskellige **vaner og rutiner** du bruger – forskellige **planlægningsredskaber** og diverse **leveregler** du benytter. Desuden skal du tage hensyn til dit **energiregnskab**, så du ikke løber tør for energi og oplever for store stressbelastninger.

6

Kaptajnen på kommandobroen

Vi skal kunne styre
vores livs sejlads
som en kaptajn på
kommandobroen

Kaptajnen har en
række instrumenter
til sin rådighed



Instrumenterne skal
kunne bruges mens
skibet sejler!