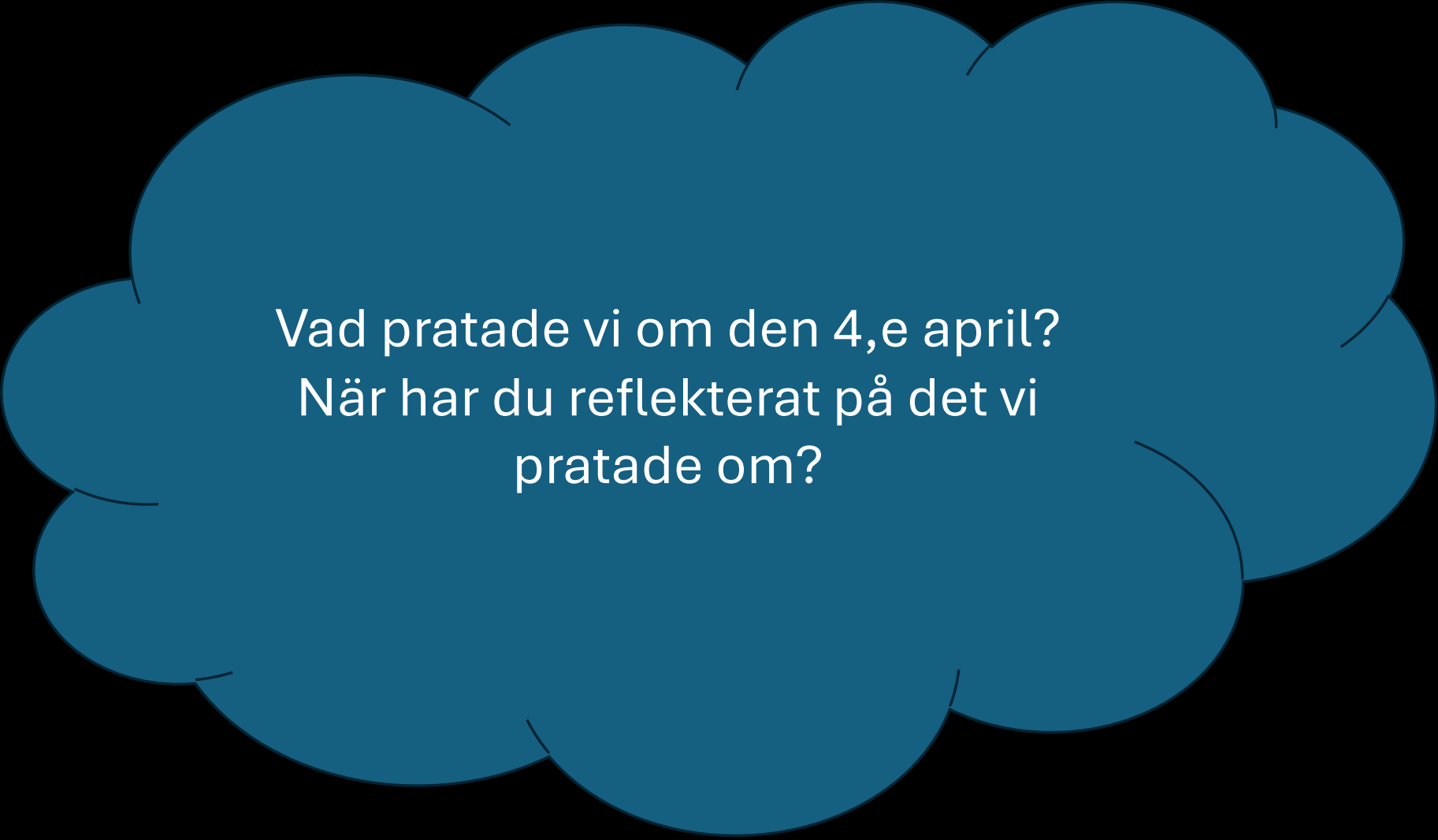


Att hantera sina energitjuvar och behålla motivationen !





Vad pratade vi om den 4:e april?
När har du reflekterat på det vi
pratade om?

Join at [menti.com](https://www.menti.com) | use code 3234 4508

Vad är en bra dag på jobbet?

A word cloud of responses to the question 'Vad är en bra dag på jobbet?'. The words are arranged in a roughly circular shape, with the most frequent words being 'produktiv' and 'härliga kollegor'. Other words include 'glada kollegor', 'positiva kollegor', 'stimulerande möten', 'att sova bra i kväll', 'kommunicera med chefen', 'kollegor som ger positiv', 'soligt', 'lärt sig ngt nytt', 'mycket skratt', 'gott kaffe', 'hyrt ut', 'gjort någon glad', 'se andra utvecklas', 'sool på lunchen', 'energi', 'produktivitet', 'göra kunder nöjda', 'bra kollegor', 'trevlig stämning', 'nöjda kunder', 'härligt', 'glad dag', 'bra stämning', 'solugt', 'utveckling', 'känner sig bra', 'wowkunder', 'glädje', 'lagom mycket stress', 'bra samarbete', 'glada hyresgäster', 'produktiv dag', 'utvecklande', 'lära sig något nytt', 'känsla av att vara i fas', 'när mina mål med dagen', and 'göra kunder hyresgäster g'.

stimulerande möten
ger mig förutsättningarna
glada kollegor
positiva kollegor
att sova bra i kväll
kommunicera med chefen
kollegor som ger positiv
soligt
lärt sig ngt nytt
mycket skratt
gott kaffe
hyrt ut
gjort någon glad
se andra utvecklas
sool på lunchen
energi
produktivitet
göra kunder nöjda
bra kollegor
trevlig stämning
nöjda kunder
härligt
glad dag
bra stämning
solugt
utveckling
känner sig bra
wowkunder
glädje
lagom mycket stress
bra samarbete
glada hyresgäster
produktiv dag
utvecklande
lära sig något nytt
känsla av att vara i fas
när mina mål med dagen
göra kunder hyresgäster g

produktiv
härliga kollegor

Hur känns det för dig då du har en riktigt bra dag på jobbet?



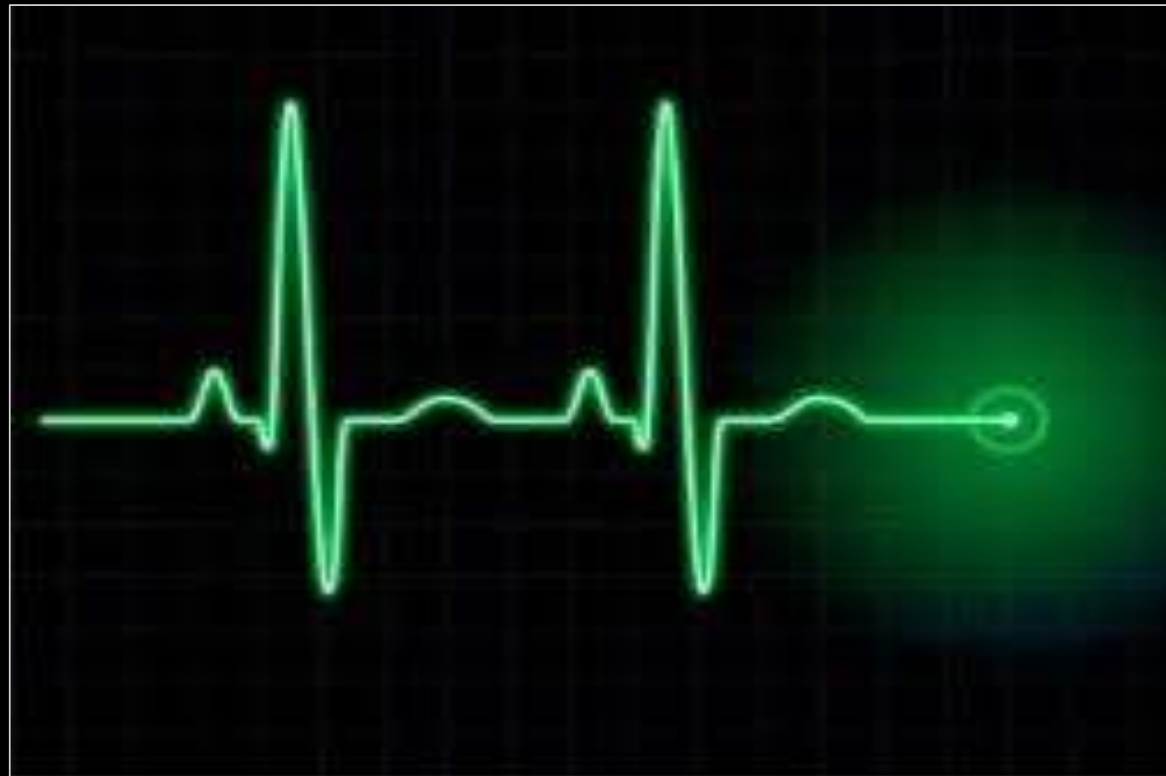
Energitjuvar – vilka är det?

- Människor
- Egna tankar
- System/vanor



Hur påverkas du?

Dagskurvan...



S.O.B.E.R.

- ☐ När du känner starka känslor som ilska, frustration eller stress.
- ☐ När du vill undvika att säga eller göra något du ångrar.
- ☐ När du vill bryta ett negativt beteendemönster.
- ☐ När du vill fatta mer genomtänkta beslut.
- ☐ När du vill hantera vardagens små och stora utmaningar med större lugn och självkontroll.



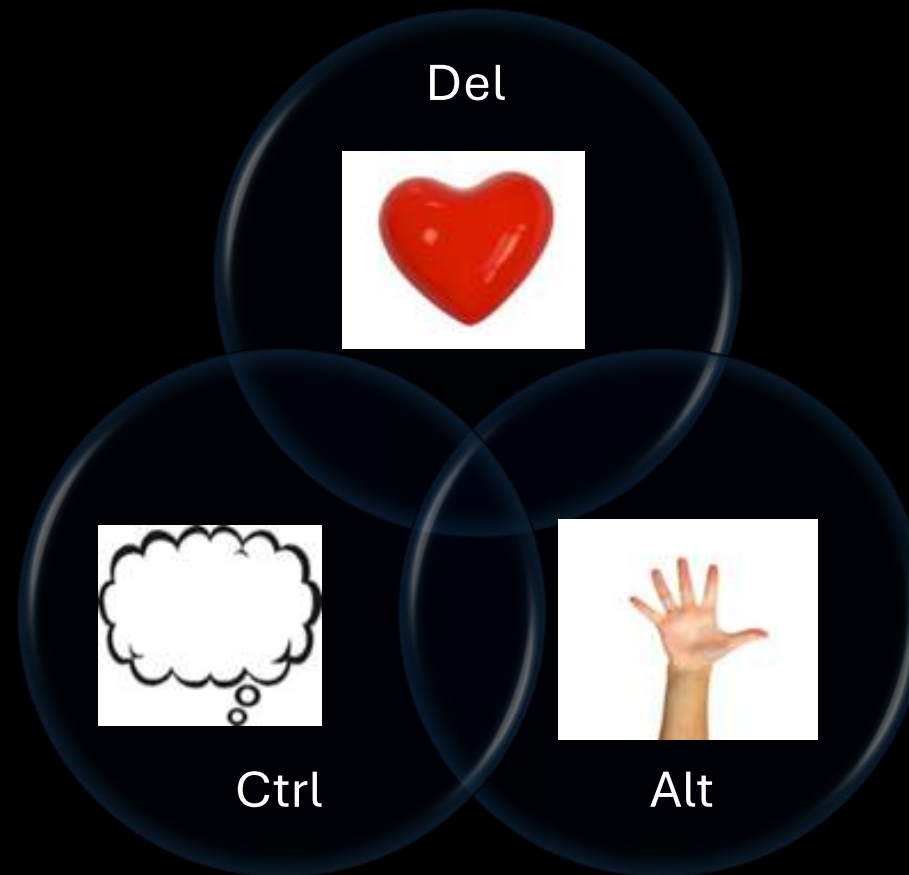
S.O.B.E.R.

- ☐ Stop
- ☐ Observe
- ☐ Breathe
- ☐ Expand
- ☐ Respond

Vad har jag för
alternativ?



En mänsklig omstart – Ctrl+Alt+Del



Vilka tankar och handlingar kan få dig att starta om?

Ring en vän

Göra något annat?

Ändra tanken

Ta en paus

Ett gott skratt

Skapa en målbild

Ta en paus

Tänka på små glädjeämnen

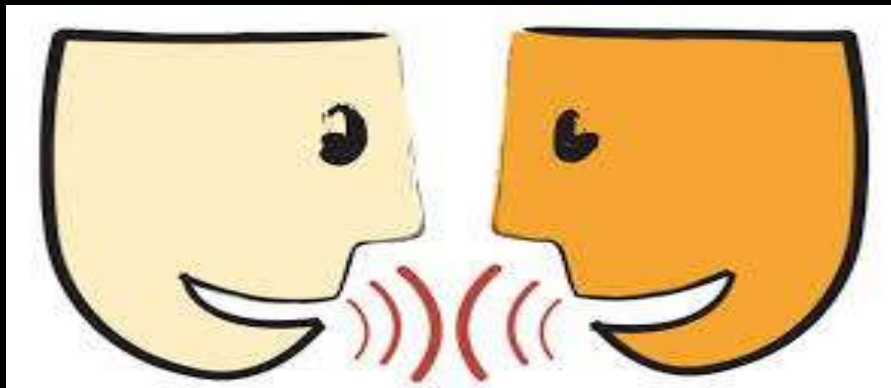
Musik

Dra ned på tempot

Acceptans



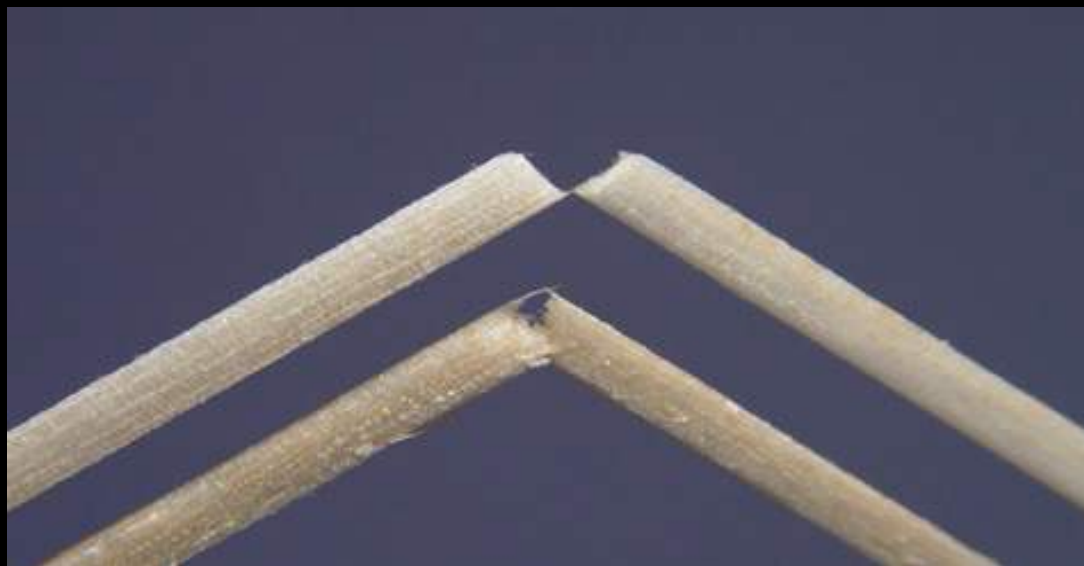
Prata av dig...



Gör något fysiskt...



Bryta mönster...



Förbered dig...



Längtan och minnen...



Humor...



Musik...



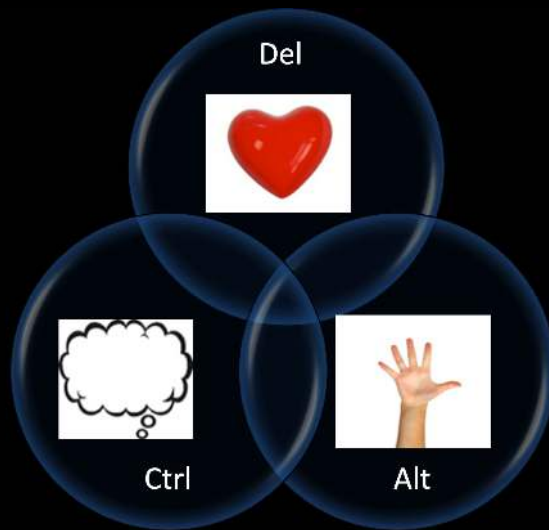


www.isehag.se

Djupandning



Verktyg för att starta om sig själv!



- ☐ Stop
- ☐ Observe
- ☐ Breathe
- ☐ Expand
- ☐ Respond

S.O.B.E.R.

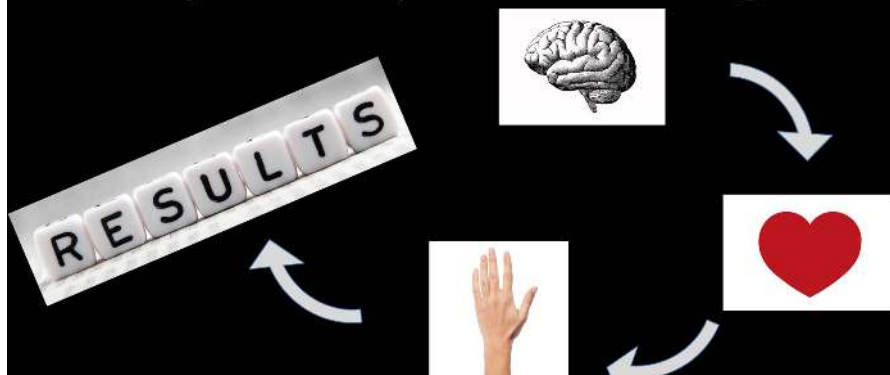
Vad har jag för
alternativ?

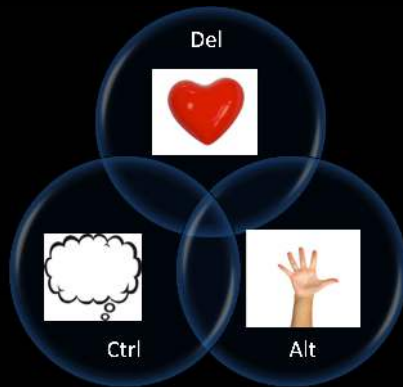


Att coacha sig själv

- ☐ En coach har inga svar men ställer smarta frågor!
- ☐ Rätt frågor ger nya insikter!
- ☐ Fokus är frågor som inte går att besvara med JA eller NEJ!
- ☐ Vad, Var, När, Hur, Vem, Vilka!
- ☐ OM...

Hjärna – hjärta - handling

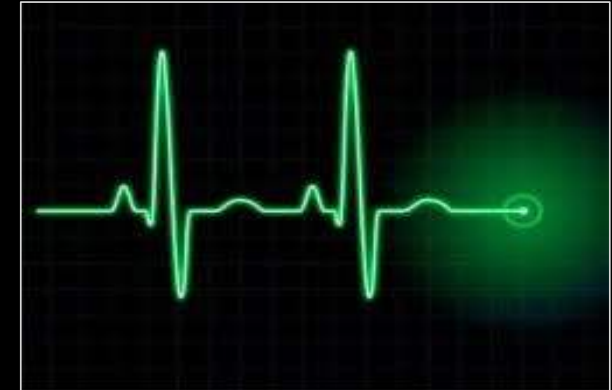




- ☐ Stop
- ☐ Observe
- ☐ Breathe
- ☐ Expand
- ☐ Respond

S.O.B.E.R.

Vad har jag för alternativ?



Vad har jag lärt mig idag?

Vilka är mina alternativ?

Vem har varit trevligast idag?

Vad ser jag fram emot?

Vad är jag tacksam för?

Vad är jag mest glad för just nu?

Vem har jag skrattat med idag?

Vad gör mig stolt?

Vad är det som fungerar bra just nu?

Vilken kund lyckades jag vända?

Vad har jag lärt mig av mina kunder idag?

Vilken kund visade mig tacksamhet idag?

Vilken lite förändring kan jag göra idag?

Isehag.se

Next step

- ☐ Skriv ditt namn på ett papper!
- ☐ Vad tar du med dig från idag?
- ☐ Skriv två saker du ska göra börja göra!



Om man blir
glad för det lilla
så blir man glad
våldigt ofta

www.isehag.se

ÄNDRA DINA
TANKAR
OCH ÄNDRA
DITT LIV