



# Mental robusthed

Mental sundhed hele livet

# Dagens workshop program

- En lille historie
- Hvad er metal robusthed?
- Hvorfor arbejde med mental robusthed?
- Model og metode til mental robusthedstræning
- Femfaktor modellen med træning

# Nine lies about work

Markus Buckingham & Ashley Goodall, 2019, Harvard Business Review Press

- Efter anden verdenskrig arbejdede det amerikanske flyvevåben på højtryk for at designe avancerede og lynhurtige jetfly.
- Desværre var de dyre maskiner så svære at flyve, at piloterne blev ved med at styrte ned.
- Efter grundige undersøgelser kom ingeniørerne frem til, at problemet lå i cockpittet.
- Flere piloter havde simpelthen svært ved at nå instrumenterne i cockpittet, som var designet efter et standardmål fra 1926 baseret på gennemsnittet af nogle hundrede piloter.

# Nine lies about work

Markus Buckingham & Ashley Goodall, 2019, Harvard Business Review Press

- Ingeniørerne satte sig for at opdatere gennemsnittet ved at tage nye mål på 4.063 piloter.
- Undervejs indså de, at problemets kerne var pasformen mellem den enkelte pilot og cockpittets standarddimensioner.
- Hvis tilpas mange lå tæt på gennemsnittet, ville problemet måske være løst.

# Nine lies about work

Markus Buckingham & Ashley Goodall, 2019, Harvard Business Review Press

- Så hvor mange af de 4063 piloter lå egentlig inden for 30% af gennemsnittet?
- **0. ikke én eneste pilot!**
- Løsningen blev: Design et sæde, som den enkelte pilot kan regulere.
- **Altså tilpas cockpittet til piloten – ikke omvendt!**

# Nine lies about work

Markus Buckingham & Ashley Goodall, 2019, Harvard Business Review Press

## Konklusion

- Vores arbejdsliv er domineret af sandheder, som i virkeligheden er løgne.
- Nedarvede bureaukratiske systemer, som er uvidenskabelige, dyre og værst af alt – i stand til at gøre mennesker syge og ulykkelige.
- Systemer, som tilfredsstillere vores behov for kontrol, men samtidigt knuser den individualitet, der i virkeligheden driver godt arbejde.

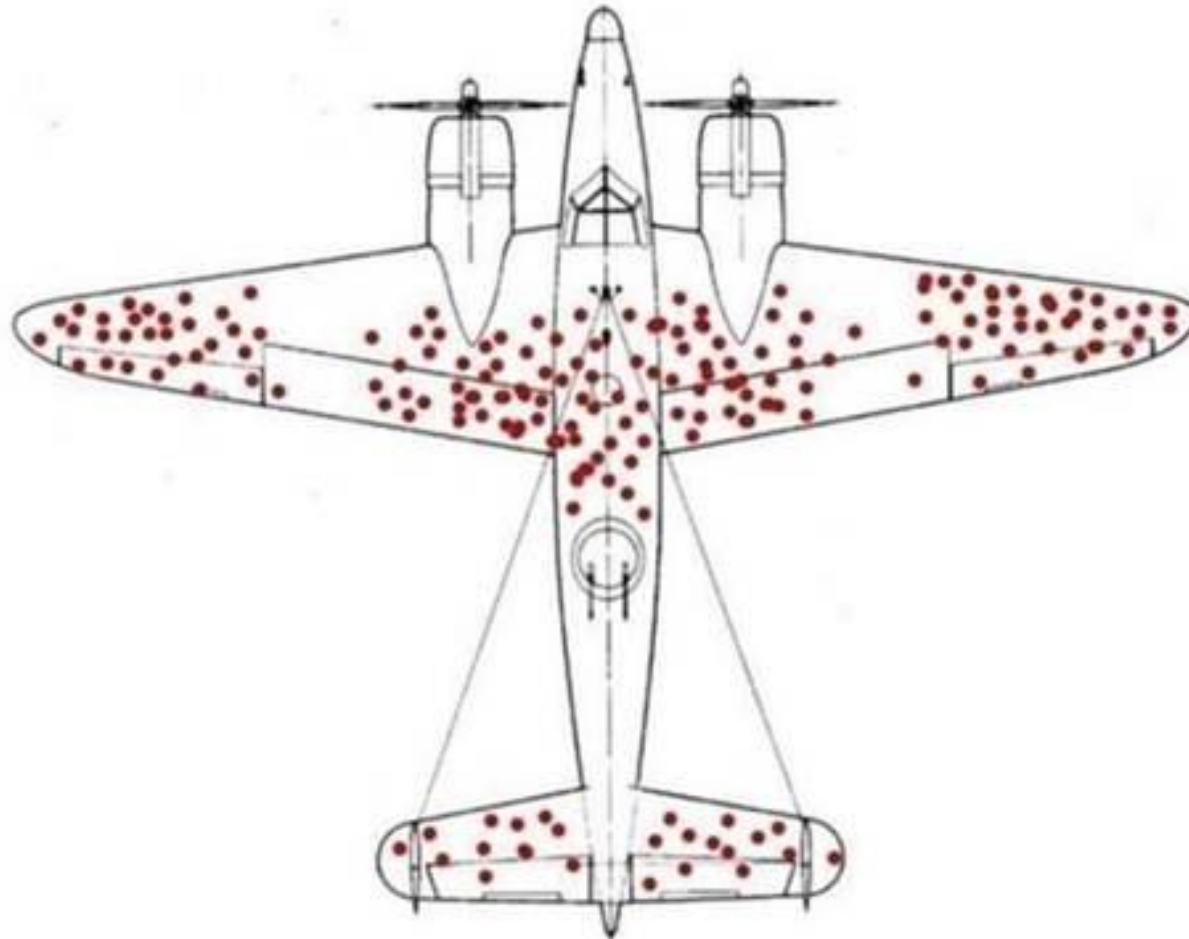
# **Nine lies about work**

Markus Buckingham & Ashley Goodall, 2019, Harvard Business Review Press

**Kun 20% af den globale arbejdsstyrke  
er engageret i deres arbejde**

**Under 2. verdenskrig kom mange engelske fly tilbage med skudmønstre som dette?**

**Hvad kunne man gøre for at få flere fly hjem?**







# Hvad er mental robusthed?

Mental sundhed hele livet

# Mental sundhed

- **Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker.**
- **Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv.**

Kilde: Sundhedsstyrelsen

# Mental robusthed (resiliens)

---

ARBEJDSMILJØ **Eksperten**

- **Mental robusthed er en psykologisk færdighed, der hjælper individet til at håndtere stress, udfordringer og svære hændelser.**
- **Vi er som udgangspunkt rimelig mentalt robuste.**
- **Vi kan ikke gå igennem livet uden at opleve udfordringer, men hvor godt vi kommer igennem dem afhænger af vores mentale robusthed.**

# Mental robusthed

ARBEJDSMILJØ **Eksperten**

- **Mental robusthed er altså ikke noget, man enten har eller ikke har, men derimod en størrelse, vi besidder i forskellige grader.**
- **Mental robusthed udvikles, fastholdes og kommer til udtryk i samspillet mellem individ og omverdenen.**

# Mental robusthed

ARBEJDSMILJØEksperten

- Der er blevet forsket i mental robusthed (resiliens) i mere end 60 år.
- Den nyeste viden om mental robusthed tager afsæt i neurovidenskab, kognitiv psykologi og positiv psykologi.
- Nyeste hjerneforskning viser, at vi kan ændre vores hjerne livet igennem. Hjernens plasticitet betyder, at vi kan ændre vores tankemønstre og øge vores mentale robusthed gennem målrettet træning.

# Mental robusthed

ARBEJDSMILJØ Eksperten

- **Mental robusthed er ikke et skjold, der gør, at vi kan klare hvad som helst.**
- **God ledelse, ordentlige rammer, strukturer og samarbejde er vigtige faktorer med betydning for et godt psykisk arbejdsmiljø.**
- **Fysisk træning, søvn og kost har ligeledes indflydelse på vores trivsel og psykologiske velbefindende.**

# Mental robusthed

**Mental robusthedstræning er forebyggelse  
ikke behandling**

**Mental robusthed er som en airbag. Den er rigtig god at have, men den skal installeres på forhånd og være forebyggende. Den skal ikke installeres, efter du har ramt autoværnet.**

# Hvorfor arbejde med mental robusthed

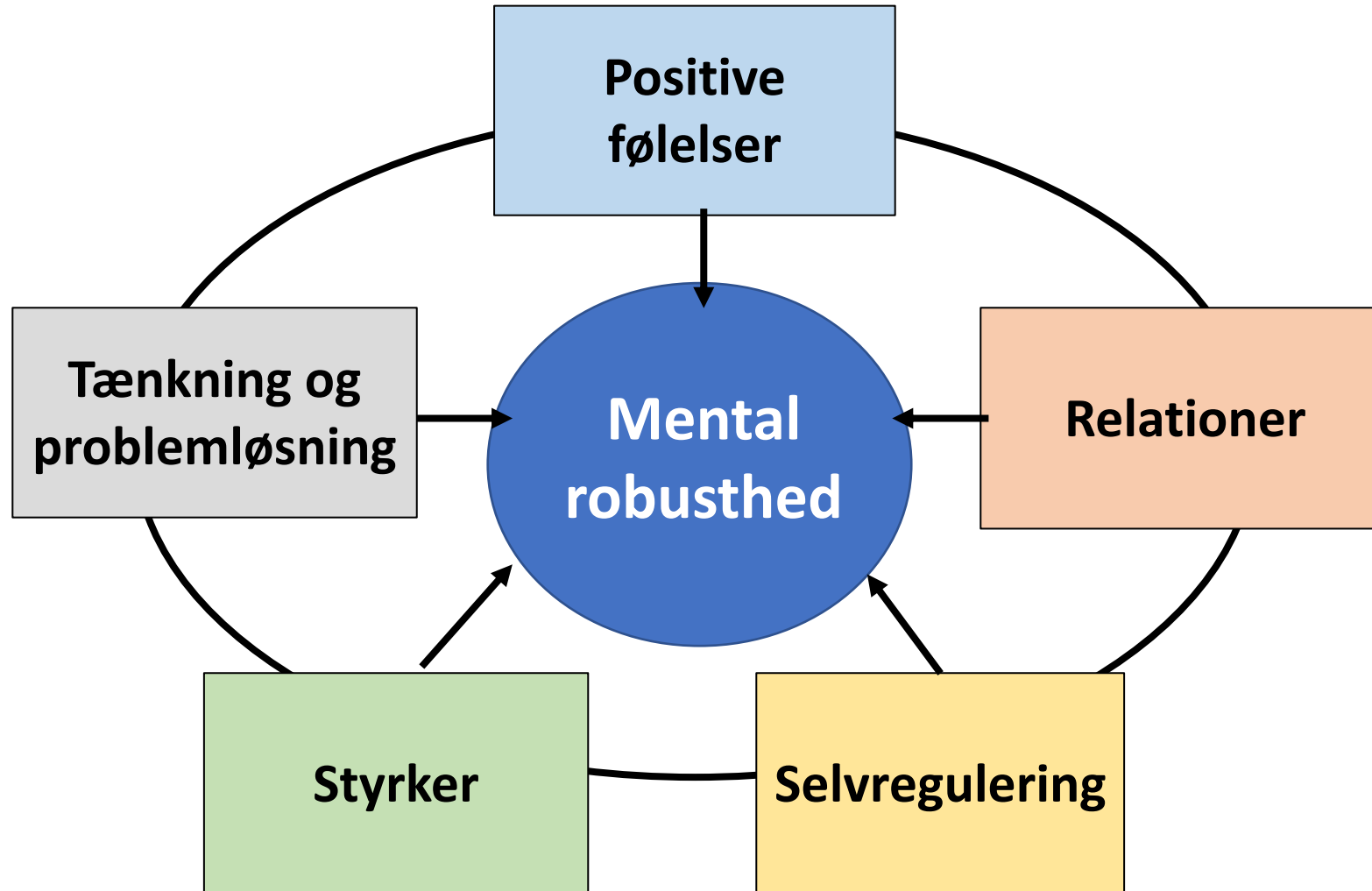
- **Alle mennesker har en mental robust. Når det er sagt, så bliver der i alle dele af samfundet i stigende grad stillet krav om høj fleksibilitet og effektivitet.**
- **Konsekvensen er hyppige omstruktureringer og midlertidige strukturer. Det kræver mental robusthed at undgå stress og at kunne navigere i et arbejdsliv karakteriseret af hastige forandringer.**



# Mental robusthed

- På tværs af videnskabelige psykologiske retninger har man identificeret en række robusthedsfaktorer, som er indbyrdes forbundne og som i samspil medvirker til at styrke vores mentale robusthed og sundhed.
- Ud fra en gennemgang af 60 års forskning i mental robusthed (resiliens) er der udviklet en fem faktor model for robusthedstræning

# Mental robusthed - sundhed



# Positive følelser

- Vi er biologisk udstyret med et såkaldt negativitets-bias, der betyder, at negative tanker, følelser og oplevelser vejer tungere og huskes i længere tid end de positive.
- Én dårlig oplevelse fortælles til ti andre – én god oplevelse fortælles til tre andre.
- Vi skal faktisk gøre noget aktivt for at kultivere og fastholde positive følelser.
- Positive følelser som åbenhed, nysgerrighed og tillid indvirker på hjernen, så vi kan se flere muligheder og giver os derved et bredere handlings-repertoire, når vi står over for udfordringer.
- Herudover er positive følelser associeret med hurtigere læring og med øget performance i arbejdssammenhænge.

# Positive følelser – Workshop

Du styrker din mentale robusthed, hvis du:

**Aktivt kultiverer og fastholder positive følelser. Det gør, at du ser flere muligheder og bliver bedre til problemløsning.**

- **Du møder på arbejde, din kollega har ikke lavet det som han/hun skulle, så nu skal du lave det hele og der er deadline i dag.**
- **Hvad er dine umiddelbare følelser?**
- **Hvordan kan du aktivt kultivere og fastholde positive følelser?**

# Positive relationer

- **At have et netværk – og bruge det i pressede situationer – har en central betydning for vores mentale robusthed og fysiske helbred i øvrigt.**
- **Positive relationer understøtter sunde coping-strategier og oplevet mening.**
- **At indgå i nære positive relationer medføre oplevelsen af samhørighed og forbundethed (med fællesskabet, samfundet, verden) og reducerer angst og stress.**
- **Positiv kommunikation styrker vores relationer til andre og øger samarbejdsvillighed og team-performance.**

# Positive relationer – Workshop

Du styrker din mentale robusthed, hvis du:

**Bruger positiv kommunikation. Det styrker din relation til andre.**

- **Du møder på arbejde, din kollega har ikke lavet det som han/hun skulle, så nu skal du lave det hele og der er deadline i dag.**
- **Hvilke positive relationer har du på dit arbejde?**
- **Hvordan vil du positivt kommunikere med din leder og dine kolleger?**

# Selvregulering

- **Selvregulering er at kunne bevare ro og overblik i pressede situationer.**
- **Selvregulering handler også om at kunne rumme egne og andres følelser.**
- **Selvregulering hjælper os til at handle konstruktivt, når vi er under pres.**
- **Forskning viser, at blandt andet meditation styrker vores evne til selvregulering.**

# Selvregulering – Workshop

Du styrker din mentale robusthed, hvis du:

**Praktiserer selvregulering. Det betyder i denne sammenhæng, at du passer på dig selv både på jobbet og i fritiden. At være en ressource på jobbet starter med at passe på dig selv.**

- **Du møder på arbejde, din kollega har ikke lavet det som han/hun skulle, så nu skal du lave det hele og der er deadline i dag.**
- **Hvordan vil du praktisere din selvregulering på jobbet/fritiden?**
- **Hvordan vil du passe på dig selv?**



# Styrker

- **Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge er mere mentalt robuste.**
- **Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge oplever mindre stress.**
- **Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge er mere engagerede på arbejdet.**
- **Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge har højere performance.**
- **At have indsigt i egne styrker er en forudsætning for at bruge dem.**

# Styrker – Workshop

Du styrker din mentale robusthed, hvis du:

- Har indsigt i dine egne psykologiske styrker. Bruger du dine styrker i dit job, giver det arbejdsglæde og forebygger stress.
- Du møder på arbejde, din kollega har ikke lavet det som han/hun skulle, så nu skal du lave det hele og der er deadline i dag.
- Hvad er dine psykologiske styrker?
- Hvordan vil du bruge dem i denne situation?

# Tænkning og problemløsning

- Tænkning og problemløsning handler om vores indre analysemodeller af omverdenen.
- At kunne analysere problemer og koble følelserne fra.
- At være opmærksom på tankefælder.
- At være opmærksom på hvornår, der er objektivt bevis for en sammenhæng, giver et større perspektiv på udfordringer og hjælper os til at træffe rigtige beslutninger.

# Tænkning og problemløsning – Workshop

Du styrker din mentale robusthed, hvis du:

**Forholder dig reflektivt til dine indre analysemodeller af omverdenen. Prøv at genkende tankefælder, dvs. negative tankemønstre, der fører til negative konklusioner, som ikke har hold i virkeligheden.**

- **Du møder på arbejde, din kollega har ikke lavet det som han/hun skulle, så nu skal du lave det hele og der er deadline i dag.**
- **Hvad kan en tankefælde være for dig i dette tilfælde?**
- **Hvad er dine indre analysemodeller på negative oplevelser?**

# Tænkning og problemløsning

- En ved virksomheden X vandt 3,5 mio. kr. i Lotto
- Sur kommentar fra kollega til morgenkaffen:
  - **”Hvad skal hun da bruge alle de penge til?”**