

Eksempler på arbejdsrelaterede psykisk lidelser

- **PTSD** (vagsomhed, genoplevelse, undgåelse)
- **Belastningsreaktion** (Symptomer fra tilpasningsreaktion og PTSD)
- **Tilpasningsreaktion** (stress) (uro, tankerummination, nedtrykthed, magtesløshed, hovedpine, kognitive symptomer)
- **Udbrændthed** (kynisme, følelsesmæssig udmattelse, nedsat arbejdsevne)
- **Arbejdsrelateret stress** (tilpasningsreaktion)
- **Sekundær traumatisering** (PTSD lignende symptomer, men sekundært eksponeret)
- **Depression** (nedtrykthed, manglende energi, manglende initiativ, kognitive symptomer, m.m.)
- **Angst** (frygt, rædsel, bekymringstendens, hjertebanken, sveden, mavesmerter, trykken for brystet)

www.dasam.dk/om-armoni.dk

Who:icd-10.

Hvad er mine første tegn på belastning?

Situation?

Tegn på belastning,
der kom før?

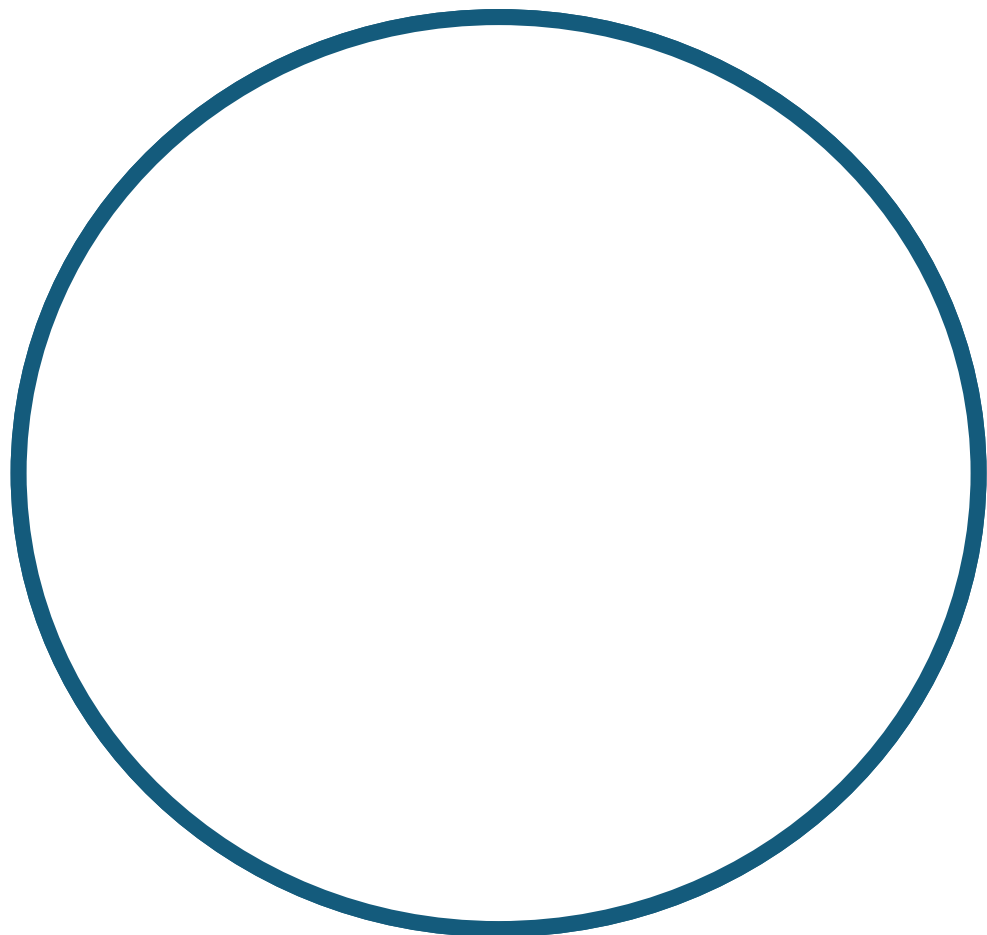
Tegn på belastning,
der kom før?

Tegn på belastning,
der kom før?

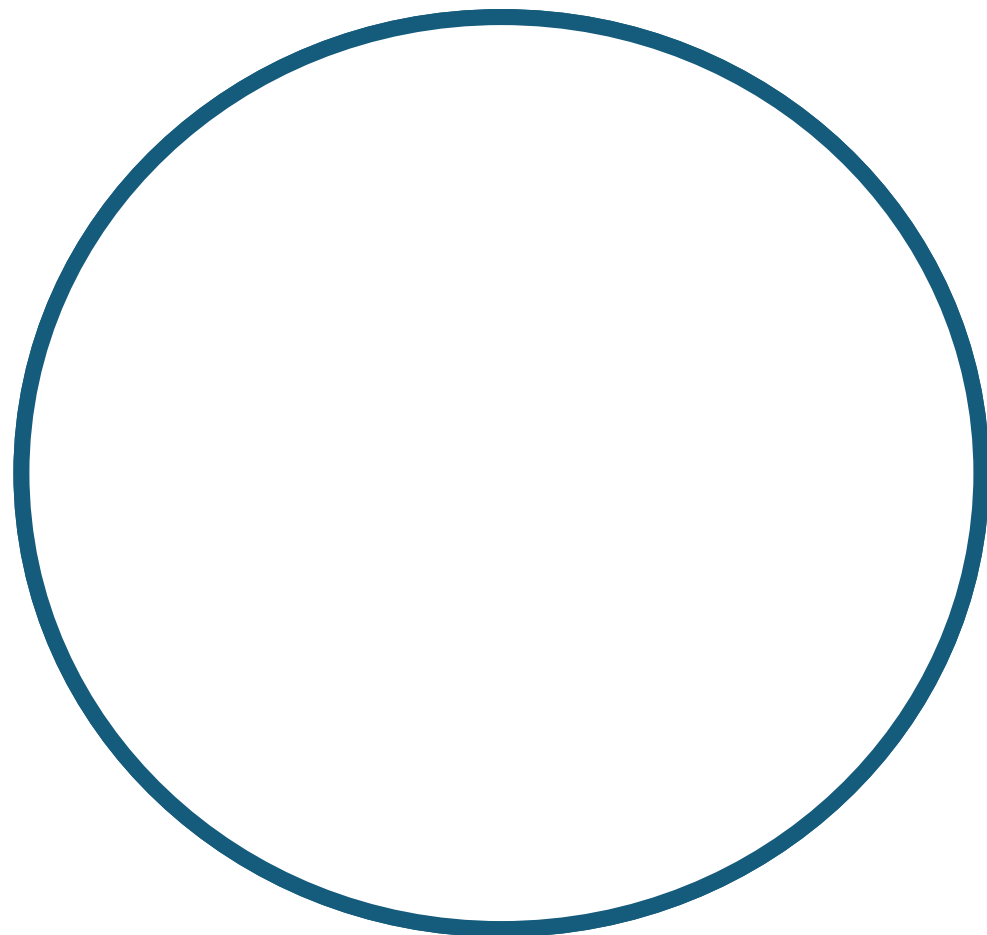


Prioritering af personlige ressourcer

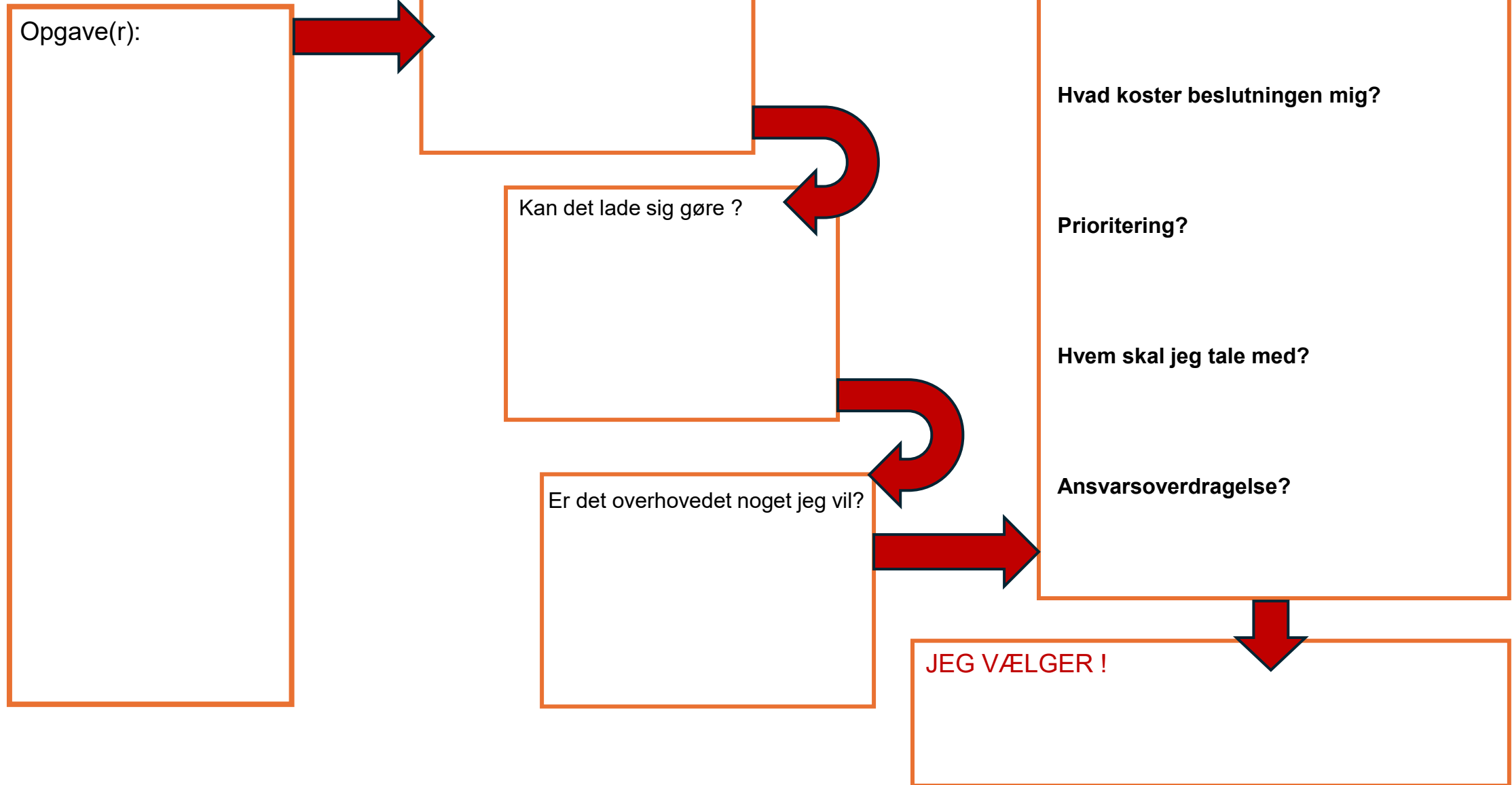
Hvad bruger jeg min tid på nu



Hvordan vil jeg gerne bruge min tid



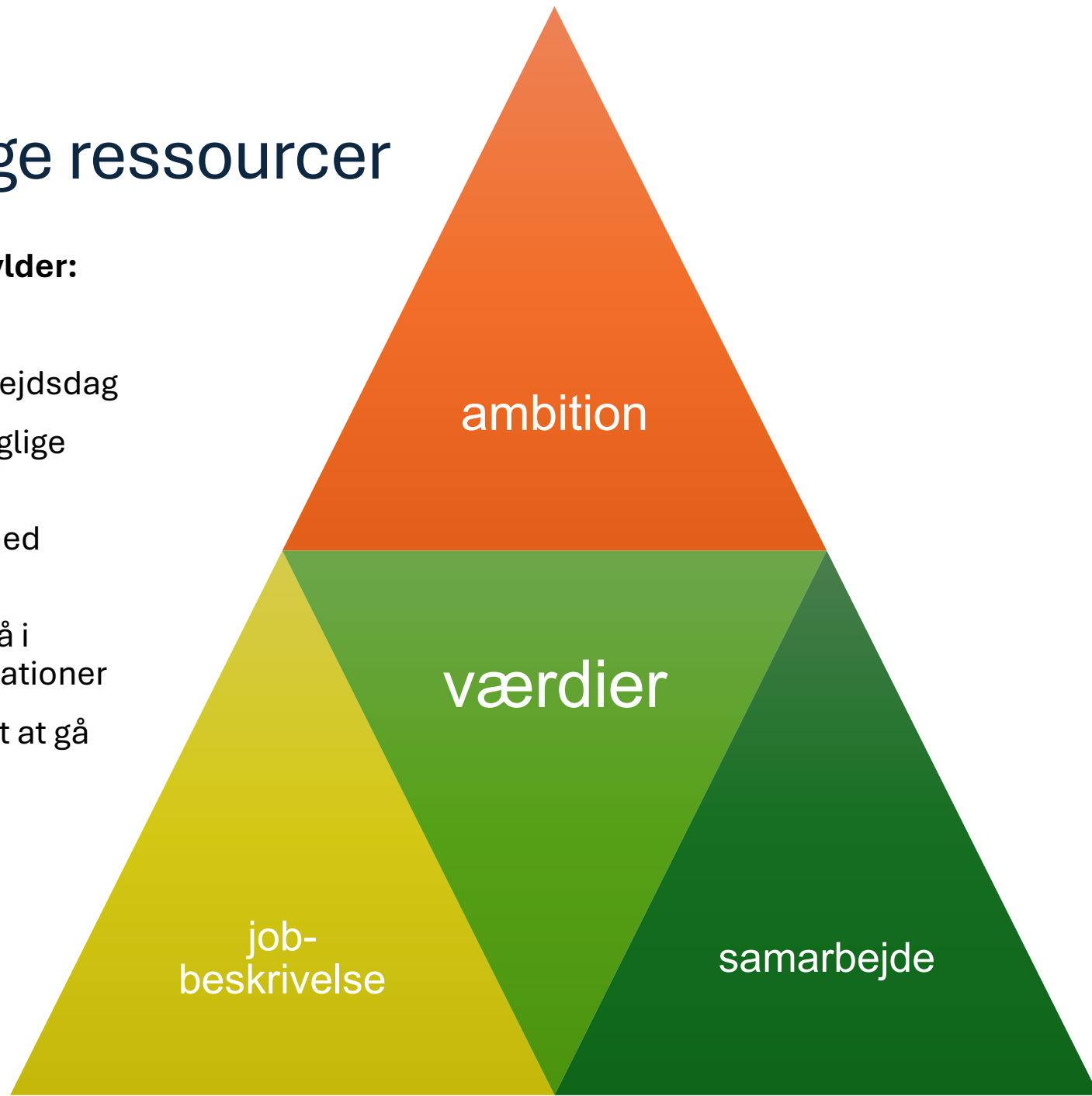
DIN PRIORITERINGSTRAPPE



Prioritering af personlige ressourcer

Til hjælp kan du opstille kriterier der opfylder:

- dine personlige krav til dig selv ift. din arbejdsdag
- dine personlige krav til dig selv ift. dine faglige værdier
- Dine personlige krav til dig selv i mødet med patienten
- dine personlige krav til dig selv ift. at indgå i kollegiale- eller samarbejdsrelaterede relationer
- dine personlige ambitioner, så det er sjovt at gå på job
- ?



Hvem er jeg som leder og hvordan kommer det til udtryk i min måde at kommunikere på?

Markér på pilen, hvordan du vil beskrive dig selv.

Ekstrovert <i>Har du denne præference, vil du opleve, at du henter din energi fra omgivelserne. Du har ikke brug for at tænke, før du taler, og du søger generelt andres opmærksomhed.</i>	←→	Introvert <i>Ved denne præference samler du energi indefra. Du finder ro i alenetid, du har brug for at tænke, før du taler, og du vil sandsynligvis blive drænet for energi i forsamlinger med mange mennesker.</i>
Sansning <i>Du foretrækker at hente information gennem dine fem sanser med opmærksomheden rettet mod det, der faktisk foregår omkring dig og i dig her og nu.</i>	←→	Intuition <i>Du foretrækker at hente information gennem at søge mønstre, sammenhænge og muligheder med opmærksomheden rettet mod det, der kan ske i fremtiden.</i>
Tænkning <i>Du foretrækker at analysere og bearbejde information, så beslutninger kan træffes logisk og objektivt.</i>	←→	Følen <i>Du foretrækker at håndtere og bearbejde information, så beslutninger kan træffes ud fra værdier og overbevisning.</i>
Vurdering <i>Du foretrækker at indrette livet på en organiseret og planmæssig måde ud fra de konklusioner og beslutninger, du har truffet. Du foretrækker altså kontrol og struktur.</i>	←→	Opfattelse <i>Du foretrækker at indrette livet på en fleksibel og spontan måde med åbning for at ændre konklusioner og beslutninger, du har truffet. Der skal være frihed til at være impulsiv.</i>

Hvem er jeg som leder?

Diskutér med din sidemand, hvilke udfordringer og ressourcer, din profil giver i kommunikationen med andre

Ressourcer

Udfordringer

--	--

Hvordan kommunikerer jeg med personer der ligger højt på:

Energidimensionen

Ekstroversion (E) ----- Introversion (I)

Ekstroversion (E): Har du denne præference, vil du opleve, at du henter din energi fra omgivelserne. Du har ikke brug for at tænke, før du taler, og du søger generelt andres opmærksomhed.

Introversion (I): Ved denne præference samler du energi indefra. Du finder ro i alenetid, du har brug for at tænke, før du taler, og du vil sandsynligvis blive drænet for energi i forsamlinger med mange mennesker.

OBS på at huske

OBS på at undgå

Ekstroversion

Introversion

Hvordan kommunikerer jeg med personer der ligger højt på:

Den opfattende dimension

Sansning (S) ----- (N) iNtuition

Denne dimension, der beskriver de mentale funktioner. Opfattes verdenen igennem sansning og mod det, der sker her og nu, eller opfattes verdenen ud fra, hvad den kan blive til.

Sansning (S): Du foretrækker at hente information gennem dine fem sanser med opmærksomheden rettet mod det, der faktisk foregår omkring dig og i dig her og nu.

iNtuition (N): Du foretrækker at hente information gennem at søge mønstre, sammenhænge og muligheder med opmærksomheden rettet mod det, der kan ske i fremtiden.

OBS på at huske

OBS på at undgå

Sansning

iNtuition

Hvordan kommunikerer jeg med personer der ligger højt på:

Den vurderende dimension: Tænkning (T) ----- (F) Følen

Denne dimension, der også er en mental funktion, fortæller, hvordan du foretrækker at træffe beslutninger.

Tænkning (T): Du foretrækker at analysere og bearbejde information, så beslutninger kan træffes logisk og objektivt.

Følen (F): Du foretrækker at håndtere og bearbejde information, så beslutninger kan træffes ud fra værdier og overbevisning.

OBS på at huske

OBS på at undgå

Tænkning

Følen

Hvordan kommunikerer jeg med personer der ligger højt på:

Livsstilsdimension Vurdering (J) ----- (P) oPfattelse

Livsstilsdimensionen, handler om, hvordan du vælger at indrette dig i den ydre verden.

Vurdering (J): Du foretrækker at indrette livet på en organiseret og planmæssig måde ud fra de konklusioner og beslutninger, du har truffet. Du foretrækker altså kontrol og struktur.

Opfattelse (P): Du foretrækker at indrette livet på en fleksibel og spontan måde med åbning for at ændre konklusioner og beslutninger, du har truffet. Der skal være frihed til at være impulsiv.

OBS på at huske

OBS på at undgå

Vurdering

oPfattelse