

Ressourceafdækning

øvelsen er delt i opgave A og opgave B

Et vigtigt led i bekæmpelse af stress er at blive bevidst om sine ressourcer. Ved at trække på, pleje og udvikle disse områder i ens liv øger man sin modstandskraft over for de negative konsekvenser af stress. Ressourcer kan være mange ting, lige fra personlighedstræk til faglig formåen, personlige relationer, steder, aktiviteter mm. Med andre ord er ressourcer de aspekter ved os selv og ved vores liv (både arbejdsliv og privatliv), som giver os en følelse af velvære, kompetence, tryghed og styrke.

Indre ressourcer: personlighedstræk. *(f.eks. intelligens, udholdenhed, kreativitet, opfindsomhed, analytisk sans, overblik, humor, empati, evne til begejstring mm.)*

Ydre ressourcer: mennesker, situationer, aktiviteter, ting mm., som giver energi og støtte. *(f.eks. navne på venner, familie, yndlingssteder, fritidsaktiviteter mm.)*

Udfordringer: med til ressourcer hører også at være bevidst om de områder, hvor man mangler eller er udfordret på sine ressourcer. *(f.eks. for mange arbejdsopgaver, for lidt tid med familie og venner, manglende selvtillid mm.)*

Eksempler:

Indre ressourcer: God til at overskue og analysere problemstillinger
God til at tage initiativ osv.

Ydre ressourcer: Min kone, mine børn, sommerhuset, at ordne have, fodbold med oldboys-holdet om sommeren osv.

Udfordringer: For nylig blevet flyttet til en afdeling, hvor jeg føler mig usikker på de nye kolleger og opgaver. Har svært ved at sove for tiden og ved at slappe af i det hele taget osv.

Opgave A: Ressourceroversigt

Sådan gør I:

1. Hver deltager bruger ca. 15 minutter på at udfylde ressourceskemaet (*næste side*)
 2. Gå derefter sammen 3 og 3.
 3. Vælg, hvem der først skal have sparring – det er fokuspersonen.
 4. Vælg en tidtager. I skal sætte 15 minutter af til hver person.
 5. Fokuspersonen fortæller nu de to andre om sin ressourceprofil. De to andre giver sparring til fokuspersonen med det formål at hjælpe vedkommende til at:
 - blive (endnu mere) bevidst om egne ressourcer. (*Måske kan I se ressourcer hos vedkommende, som han/hun ikke selv er bevidst om?*)
 - tænke over, hvordan ressourcerne kan bruges til at kompensere for/hjælpe på mangelområderne.
- I eksemplet ovenfor kunne man f.eks. spørge vedkommende, hvorvidt hans evne til at tage initiativ kunne bruges til at foreslå en kom-sammen for kollegerne på den nye arbejdsplads? Eller om han for at stresses af også kunne begynde at spille fodbold om vinteren?
6. Skift fokusperson og gentag øvelsen, til alle har været på.

Personligt ressourceskema:

Indre ressourcer:

Ydre ressourcer:

Udfordringer:

Opgave B: Den positive situation

Sådan gør I:

1. Hver deltager sætter sig og bruger 5-10 minutter på at skrive om en situation, hvor man føler, at man har haft succes. Det kan være både småt og stort, i forhold til arbejdsopgaver, familie, relationer mm. Det er vigtigt, at det er en situation, du selv har haft indflydelse på og ikke bare noget, der er "sket dig".
2. Sæt Jer dernæst sammen 3 og 3. I skal nu skiftes til at være på, mens de to andre fungerer som sparringspartnere. Hver person er på i 15 minutter.
3. Vælg, hvem der skal have sparring - det er fokuspersonen.
4. Vælg en tidtager.
5. Fokuspersonen starter med at fortælle sin positive oplevelse.
6. Dernæst hjælper de 2 andre personer med at sætte ord på, hvilke styrker/ressourcer han/hun har trukket på i den beskrevne situation.
7. Fokuspersonen fortæller dernæst om en situation, der stresser vedkommende.
8. De to andre hjælper fokuspersonen med at overveje, hvorvidt vedkommende kan trække på ressourcerne fra den tidligere historie i forhold til det, der stresser. (*f.eks. Hvordan du kan bruge de ressourcer, du tidligere talte om i forhold til ...?*)
9. Skift fokusperson og gentag øvelsen, til alle har været på.

En positiv historie:

Ressourcer: