



ATT BEMÖTA OCH HANTERA STARKA KÄNSLOR

Johanna Dahlgren, Leg .Psykolog, organisationskonsult



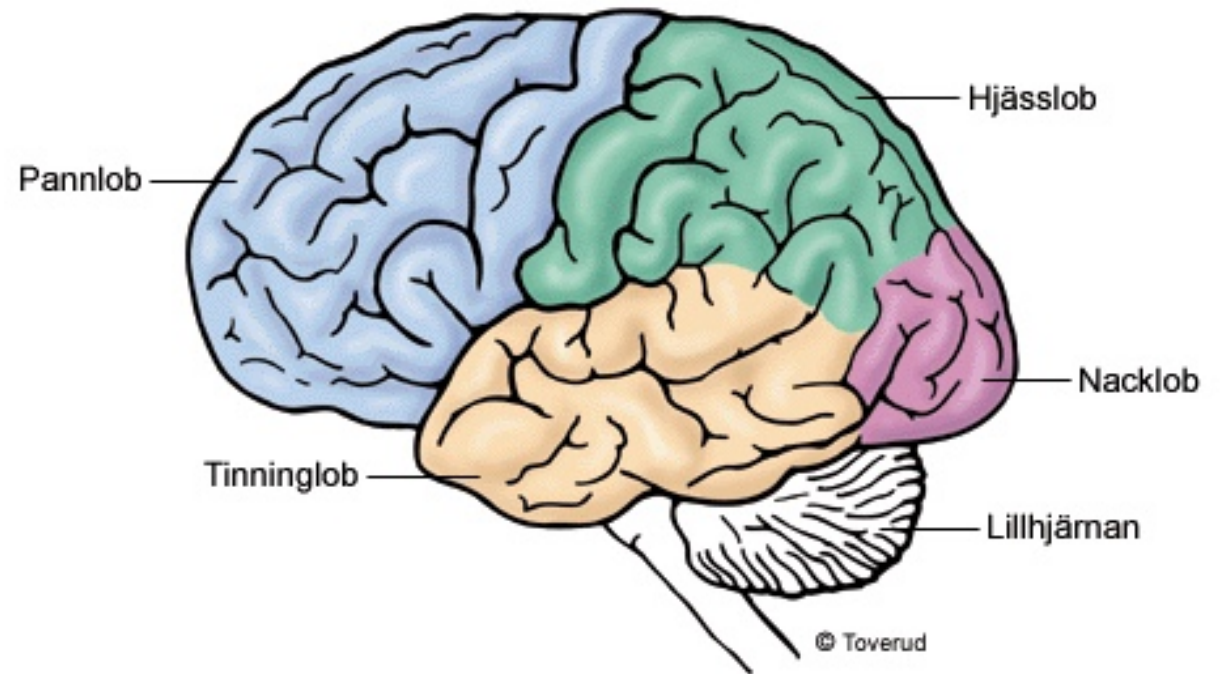
VAD ÄR KÄNSLOR?



FIGHT & FLIGHT

Människans alarmsystem

Fokus på överlevnad!



STRESSREAKTIONEN KICKAR IGÅNG REDAN VID
KÄNSLA AV HOT



GRUNDKÄNSLOR

1. Glädje
2. Intresse
3. Förvåning – överraskning
4. Avsmak
5. Avsky
6. Ilska – raseri
7. Ledsnad – sorg
8. Rädsla – skräck
9. Skam



Silvan Tomkins grundaffekter

NÄR KÄNSLOR STÄLLER TILL PROBLEM FÖR OSS

Undvikande av känslor

Invalidering

Sekundära känslor



TIPS HUR DU BÄTTRE HANTERAR DINA STARKA KÄNSLOR

1. Bli uppmärksam på dina triggers
2. Öva på självkontroll
3. Skapa distans
4. Uttryck dina egna känslor på ett icke-konfronterande sätt
5. "Fake it until you make it"
6. Lägg fokus på dig själv



TIPS HUR DU KAN BEMÖTA STARKA KÄNSLOR

1. Var medveten om dina egna triggers/impulser
Kan du förbereda dig?
2. I stunden – fokusera på andningen. Vårt snabbaste sätt att komma ned i varv
3. Vid starka känslor – möt känslan! Med liknande intensitet och intonation
4. Ställ en öppen fråga eller be personen berätta mer
5. Parafrasera
6. Sammanfatta



MINSKA SÅRBARHETEN

1. God och regelbunden sömn
2. Ät regelbundet, "bra mat"
3. Fysisk aktivitet
4. Undvik alkohol och mycket koffein
5. Gör något varje dag som stärker känslan av kompetens
6. Fyll på energi genom att träffa vänner och familj
7. Öva på positiva känslor...



ÖVA PÅ POSITIVA KÄNSLOR

1. Hitta det som ökar positiva känslor för dig
2. Hitta en riktning eller ett viktigt mål
3. Öka chansen till positiva känslor
4. Gör något som stärker din kompetens
5. Intresse och nyfikenhet
6. Tacksamhet



TRÄNA UPP DIN EMOTIONELLA INTELLIGENS

- Gör till en vana att stanna upp och notera dina känslor
- Sätt ord på dina känslor
- Ge känslan uppmärksamhet – vad känns? Hur känns det? Hur länge sitter känslan kvar?
- Använd dina känslor
 - knäpp på dem när de behövs
- Förstå andras känslor:
 - lyssna efter känslor hos andra,
 - fråga efter känslan,
 - spegla om det går
- Be om feedback från andra



FRÅGOR?

Tack!

johanna@jdop.se
www.jdop.se

