

Workshop til Den Mentale Sundhedsdag

Opnå mere glæde og trivsel ved at være taknemlig

Der er ikke så lidt videnskabelig evidens for, at taknemlighed kan gøre dig mere glad og tilfreds med dit liv. Du har bedre forhold og nemmere ved at få venner, når du er taknemlig og nogle studier peger på, at det faktisk også kan gavne din fysiske sundhed.

Introduktion

Workshoppen starter med et oplæg om taknemlighed, og hvad du kan vinde ved at træne din taknemlighed. Det er nemlig muligt at træne sig selv til mere taknemlighed. Hvordan du træner din taknemlighed, viser jeg dig igennem nogle øvelser. Du får udleveret arbejdsark og mine eksempler på hvordan de kan udfyldes.

Øvelse 1

I denne øvelse skal du arbejde med at lægge mærke til de gode ting, der er i din hverdag. Altså alle de små ting, som du tager for givet. På det udleverede arbejdsark skal du skrive 3 gode ting, der er sket i dag. Til sidst skal vi sammen snakke om, hvad I har skrevet ned på hver jeres sedler. På den måde får du garanteret øje på flere gode ting, du kunne have skrevet ned.

Øvelse 2

Nu har du fået øje på de små gode ting. Dernæst skal du reflektere over dem. På det udleverede arbejdsark skal du nu med udgangspunkt i eksemplet, jeg viser, reflektere over, hvordan du kan huske at være mere taknemlig for de små gode ting, du nu har lagt mærke til. Vi samler igen op i plenum og hører hvilke refleksioner I hver især har gjort jer.

Øvelse 3

Nu kommer vi til den øvelse, som er den vigtigste. Her skal du øve dig i at være taknemlig. Den her øvelse skal du gerne fortsætte med 1-2 gange ugentligt. Det er her, du for alvor træner din taknemlighed. Prøv at få øje på tre nye gode ting i dag eller tænk på gode ting, der skete i går. Igen samler vi op til sidst, og hører hvad I har fået øje på af gode ting.

Arbejdsarkene kan med fordel bruges som skabelon for en taknemlighedsjournal, du laver derhjemme. På den måde kan du øve dig mere i at lægge mærke til, reflekterer og især øve dig i at være taknemlig for de ting, du lægger mærke til.

Opsamling

Til slut samler vi op på, hvordan I fortsat kan arbejde med taknemlighed. Der er tid til og mulighed for spørgsmål undervejs men er der flere så er der også tid til det her under Opsamling. Der bliver en kort evaluering, og der udsendes også et skema til online evaluering efterfølgende.



Læs mere om mine arbejdsledererfaringer, virksomhedsforedrag, kurser eller anbefalinger;



Campbell.dk
– Arbejdslystredskaber