Om glæden, lysten og energien i arbejdet

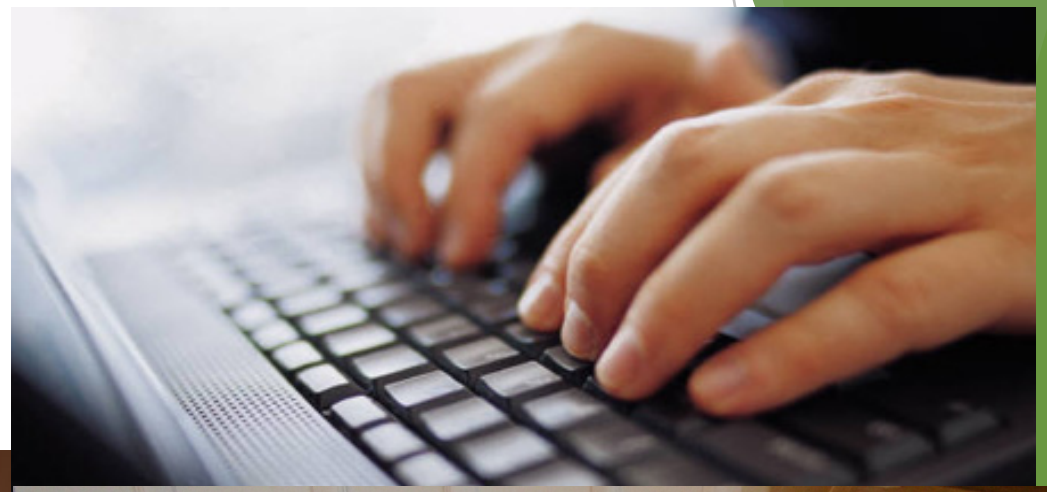
Seksualvejlederforeningen den 05.05.17.

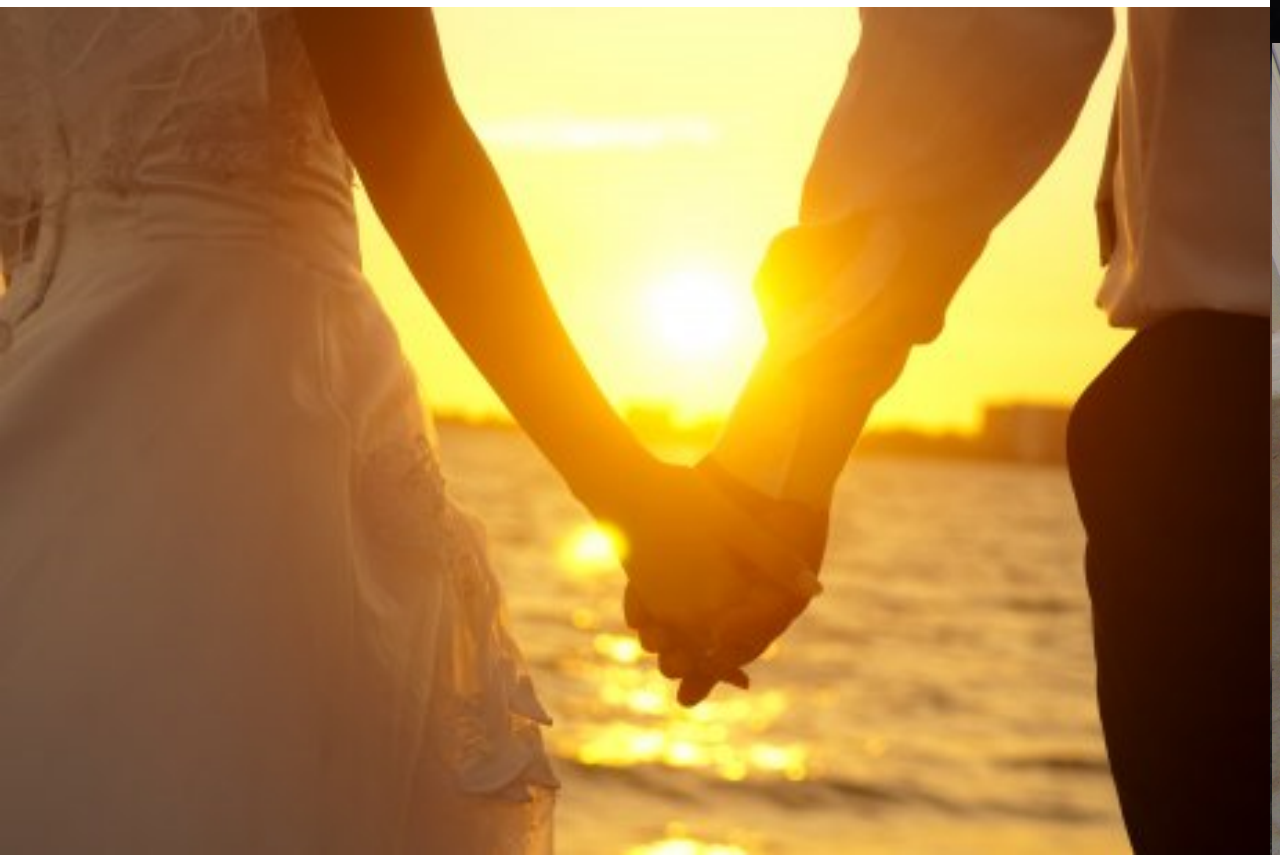
JESPER BAY-HANSEN
Speciallæge i almen medicin,
specialist i klinisk sexologi og forfatter
www.sexogsamtale.dk

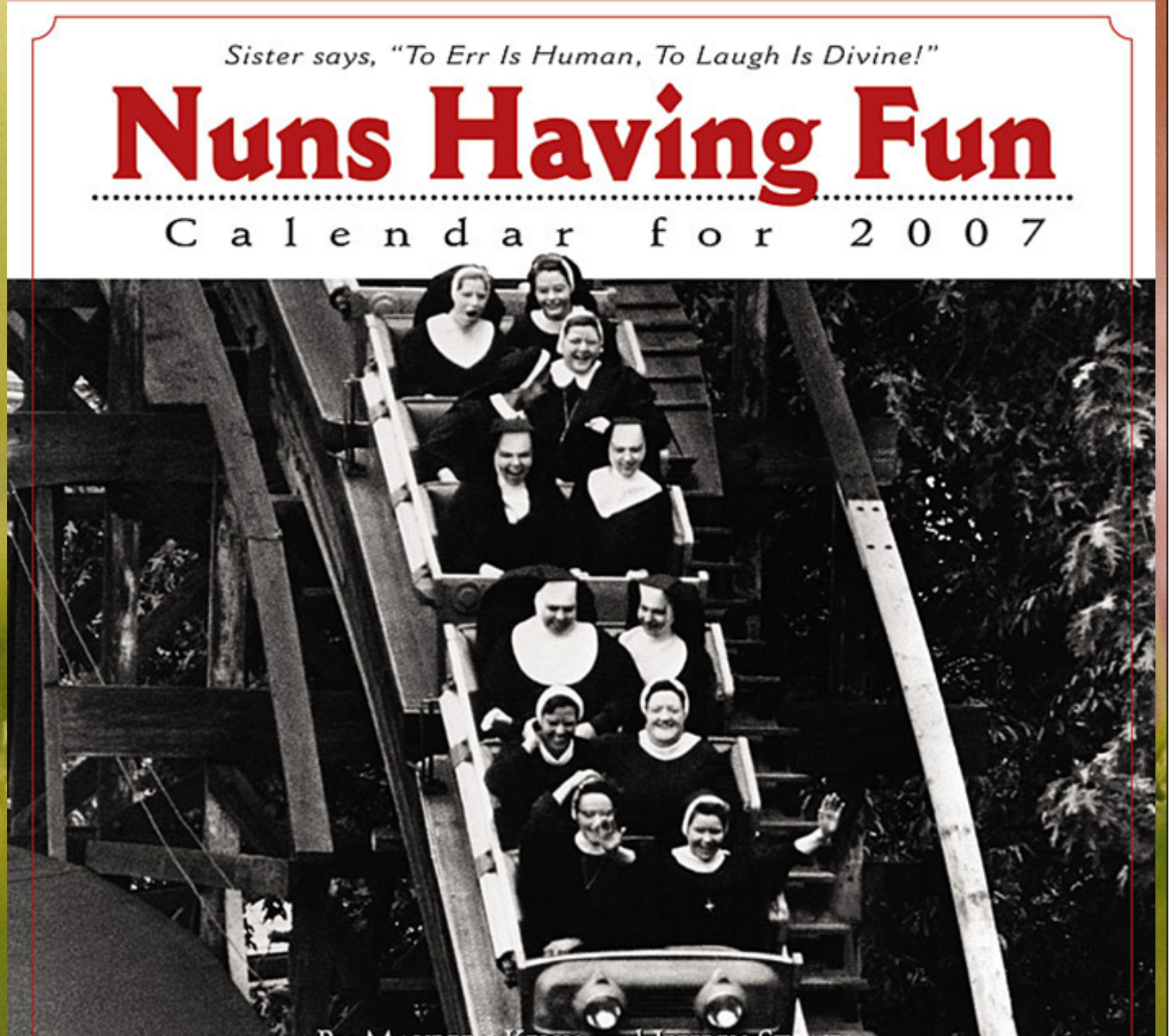
Hvad stiller man op, når hverken fitness, flextid eller frugtkurv, holder en hånd under arbejdsglæden?

Årsagen til manglende arbejdsglæde, stress, tristhed, ulyst, træthed m.m. skyldes ofte mangel på livskunst…

Hvad vil det sige at være kunstner i sit eget liv?



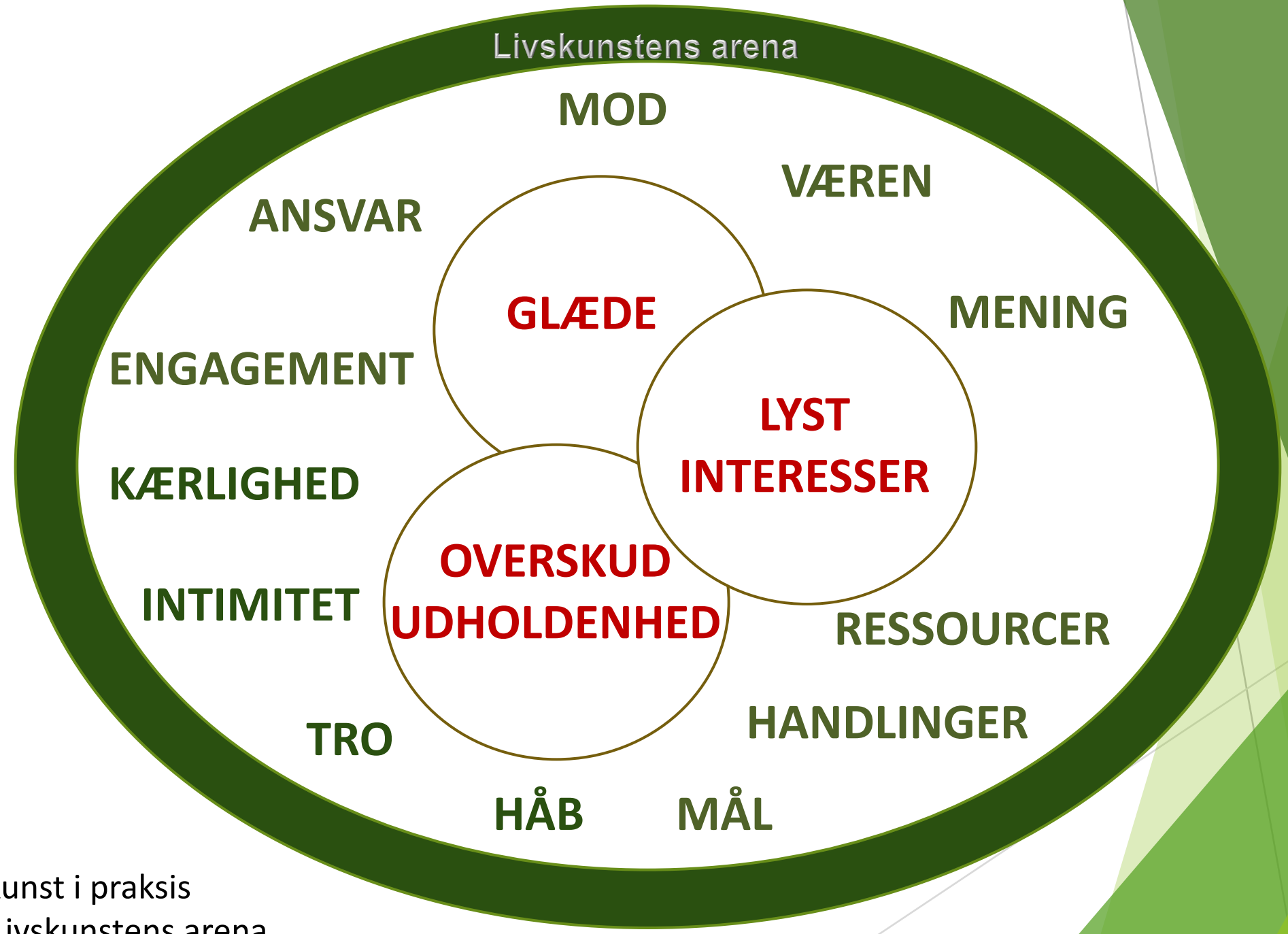




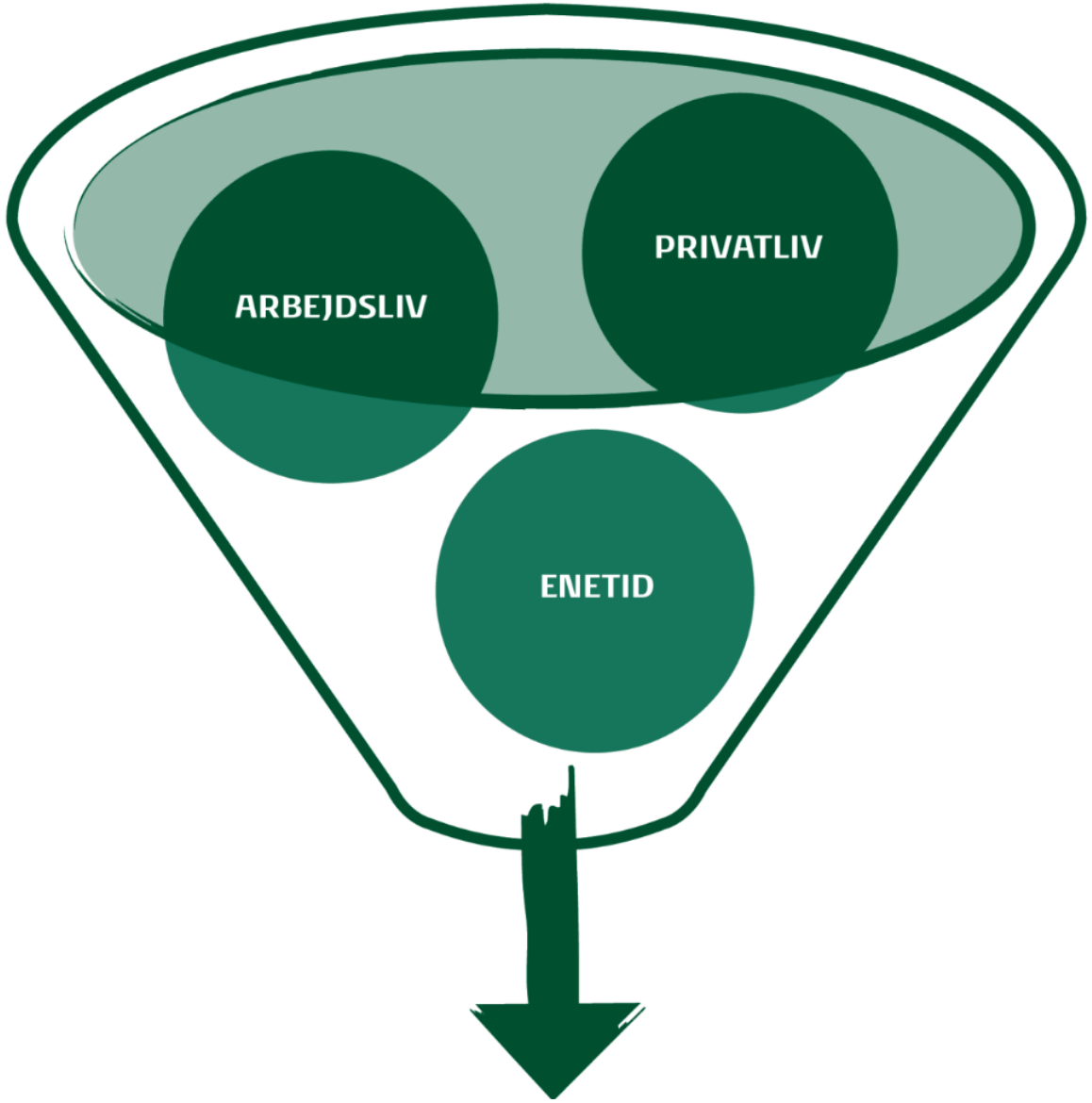
Ref: *Recepten på lykke* af J. Bay-Hansen, FADL's Forlag 2011.

Kvaliteten af vores sundhedsydelser

”En sundhedsperson, der gør patienter/klienter/borgere glade og raske, gør sit arbejde bedre end en, der kun gør dem raske…”



Ref.: Livskunst i praksis
Kapitlet: Livskunstens arena



Glæde, lyst og energi

Ref.: Livskunst i praksis
Kapitlet: Trivselstragten

Relationen til sex- og samlivet…

Et godt og glædesfyldt sex- og samliv:

- får os til at føle os frie og åbner os
- får os til at ’tale med hjertet’
- får os til at se muligheder
- åbner skabet af kreative tanker og idéer

Forskning viser, at…

- Et af de første symptomer på stress er ofte nedsat eller manglende lyst til sex
- Arbejdsrelateret stress går nemt ud over sexlysten og sex- og samlivet
- Nedsat eller manglende lyst til sex kan forstyrre seksualfunktionen, kønsidentiteten og de sociale relationer, herunder samlivet

Forskning viser, at…

- Et aktivt og tilfredsstillende sex- og samliv mindsker stress og øger arbejdsglæden*
- Et tilfredsstillende sex- og samliv er en god buffer mod arbejdsrelateret stress*

Ref.: Andersson Arntén, AC: Partnership Relation Quality modulates the effects of Work-stress on health. Göteborgs Universitet, 2009.

To vigtige positivpsykologiske budskaber:

- ***Vi er medskabere af vores egen virkelighed***
- ***Et positivt fokus skaber en positiv virkelighed***
- Eks. Vi kan vælge at være nysgerrige på vores elskede/kollega/klient – eller vi kan vælge at være ligeglade! Vi kan vælge at se det skønne og spændende i vores elskede/kollega/klient eller at se alt det uperfekte

HVAD GLÆDER DU DIG TIL
PÅ ARBEJDET I DAG?
ARBEJDSGLÆDE SMITTER!

The Emotional Bank Account

Make "deposits" by creating and building on positive moments with your partner. Emotional savings will serve as a cushion when times get rough.

Dr. John Gottman

MEDGLÆDE BYGGER BRO MELLEM MENNESKER OG KNYTTER BÅND
- og husk, at arbejdsglæde i høj grad handler om sociale relationer

Medglæde i parforholdet

- Tag ikke noget for givet
  – luk hinandens glæder ind
- Se de små ting – også på tredje eller 20. år
- Plej og husk fællesglæden – skab flere situationer

Opskriften på at være langtidsholdbar:
Gå hjem med overskud

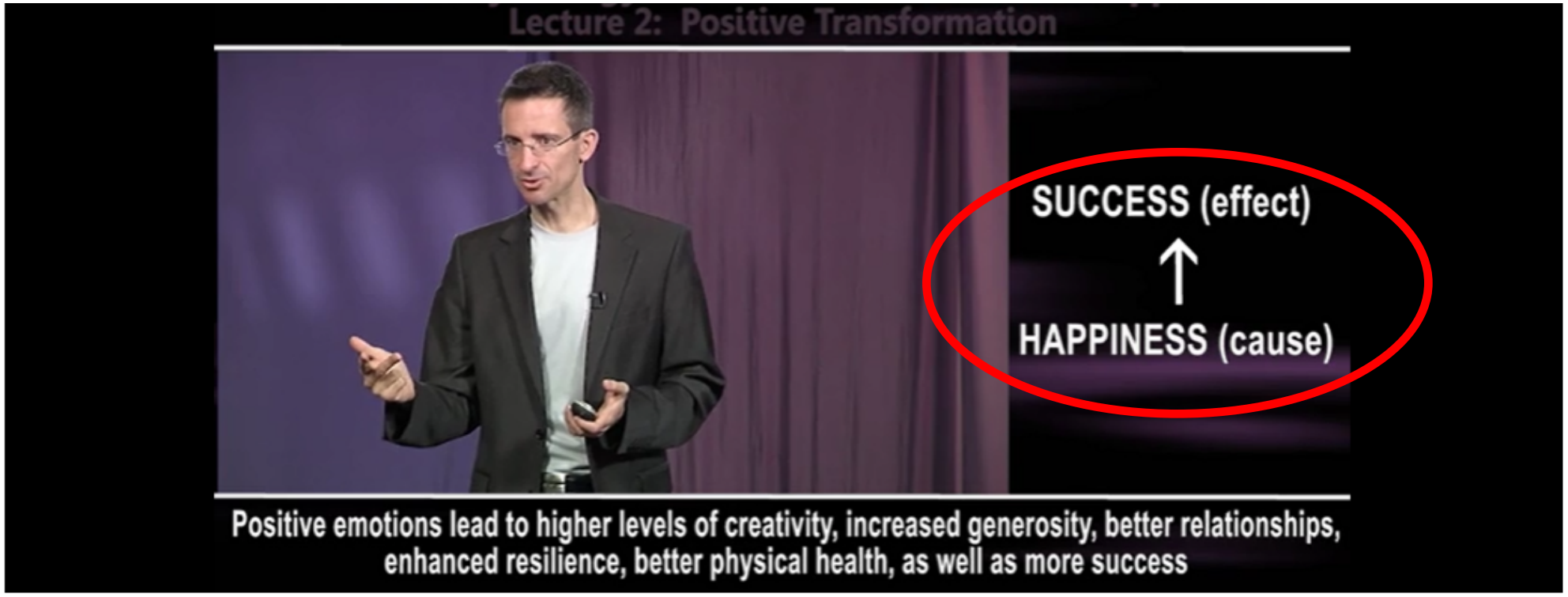
Vores tanker og forestillinger spænder ofte ben:

- ”Jeg skal have rent bord, inden jeg går hjem”
- ”Jeg må aldrig lave fejl”
- ”Jeg skal altid give mig selv 100 %”

Positive emotioner medfører

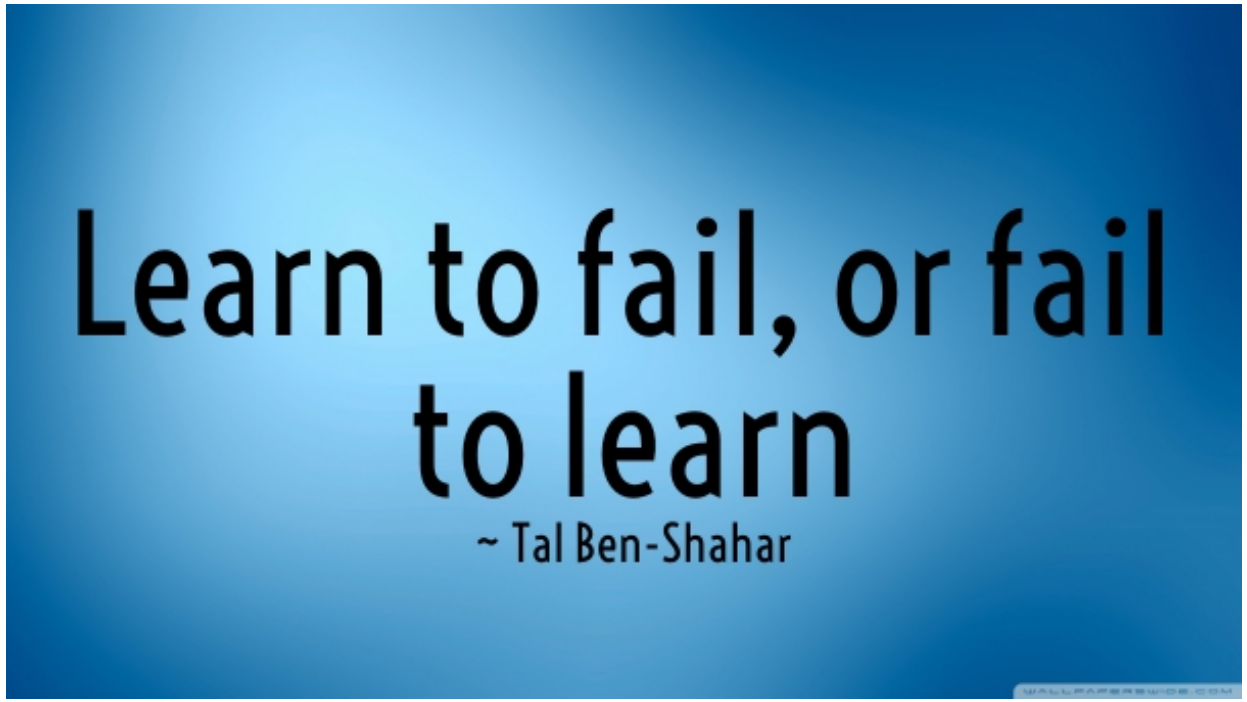
- Større kreativitet
- Øget generøsitet
- Bedre relationer og parforhold

- Øget stressrobusthed = resiliens
- Bedre fysisk helbred
- Og større chancer for succes

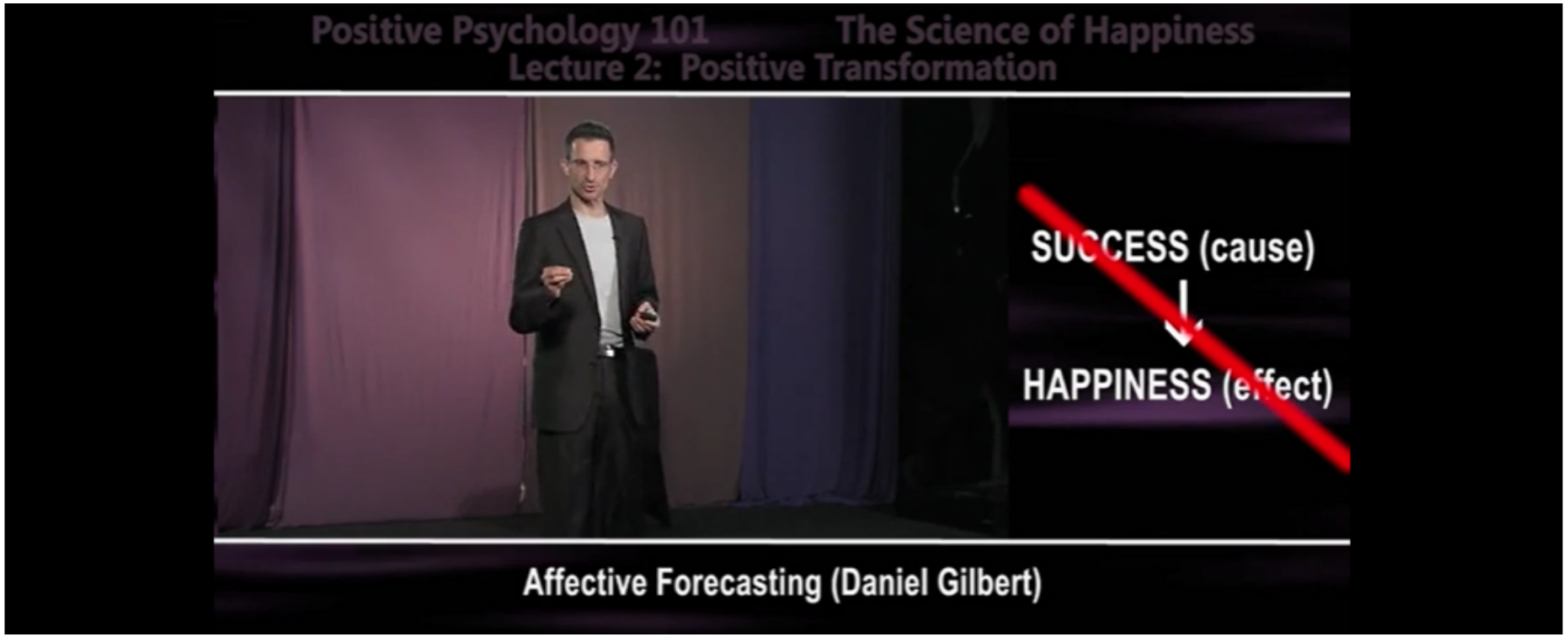


Tal Ben-Shahar, Harvard University, 2016

Hvis vi ikke lærer at fejle og håndtere fiasko, så lærer vi heller ikke at lære.
En naturlig aversion imod fiasko må ikke blive til en livsbegrænsende frygt for fiasko.

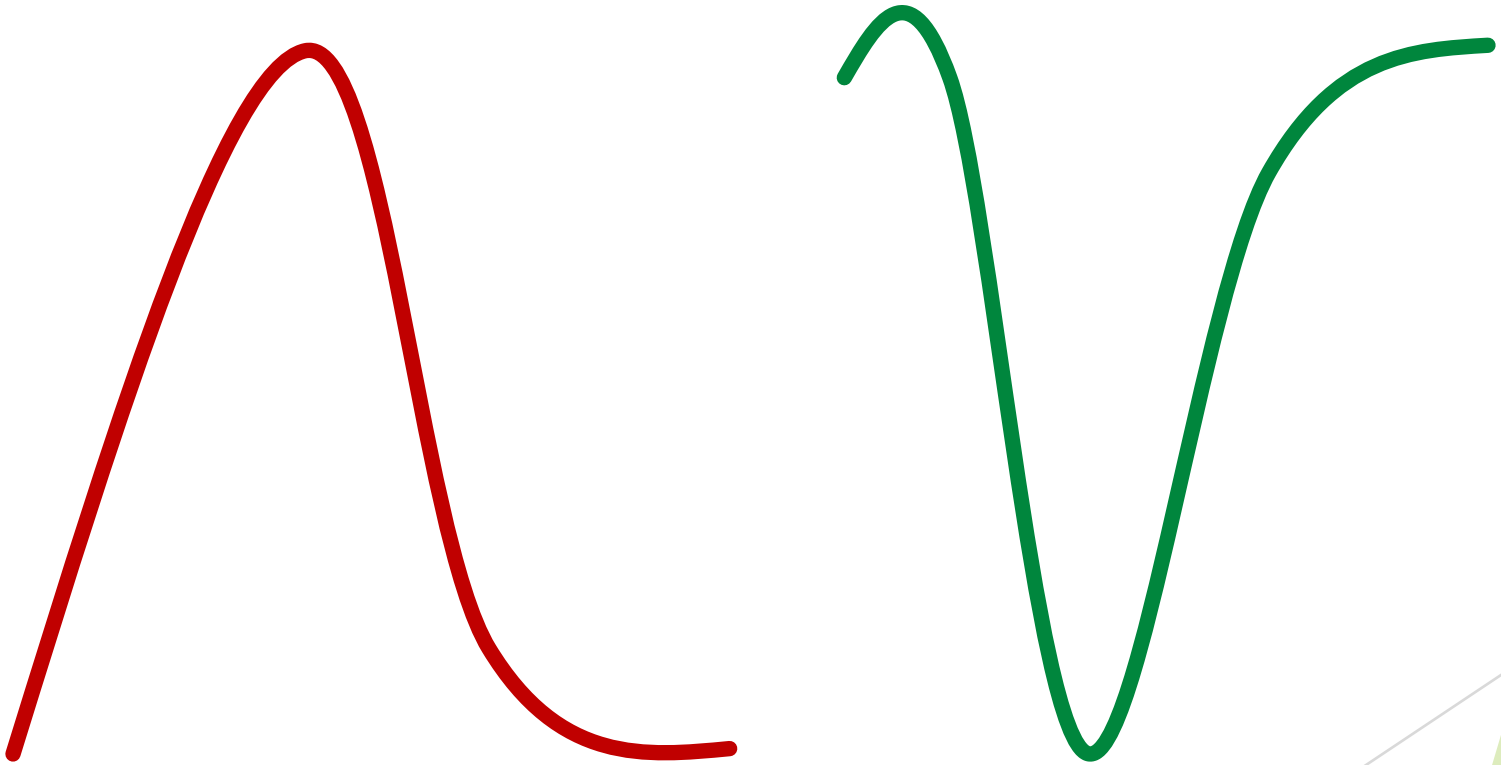


Vi er dårlige spåmænd og spåkoner, når det gælder vores fremtidige følelser
– og vi kommer nemt til at tro, at succes kaster en større og mere varig lykkefølelse af sig, end det er tilfældet.



Tal Ben-Shahar, Harvard University, 2016

Succes og fiasko fører til midlertidige udsving i vores glæde og trivsel



Kan man lige frem være stolt af en fiasko?
Tænk på en situation, hvor du ikke lykkedes.
Prøv nu at nuancere din tænkning om det skete og fortolk situationen i et mere sandt og positivt lys.

Balance med plads til ubalance

Lille lyst

Stor lyst

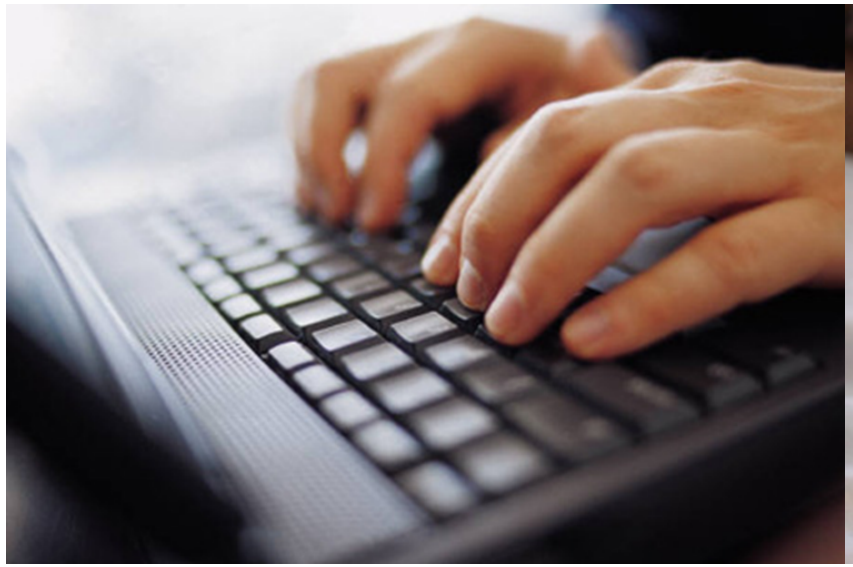
Ulyst

Hvad er lyst egentlig?

Arbejdslyst kan også være receptiv

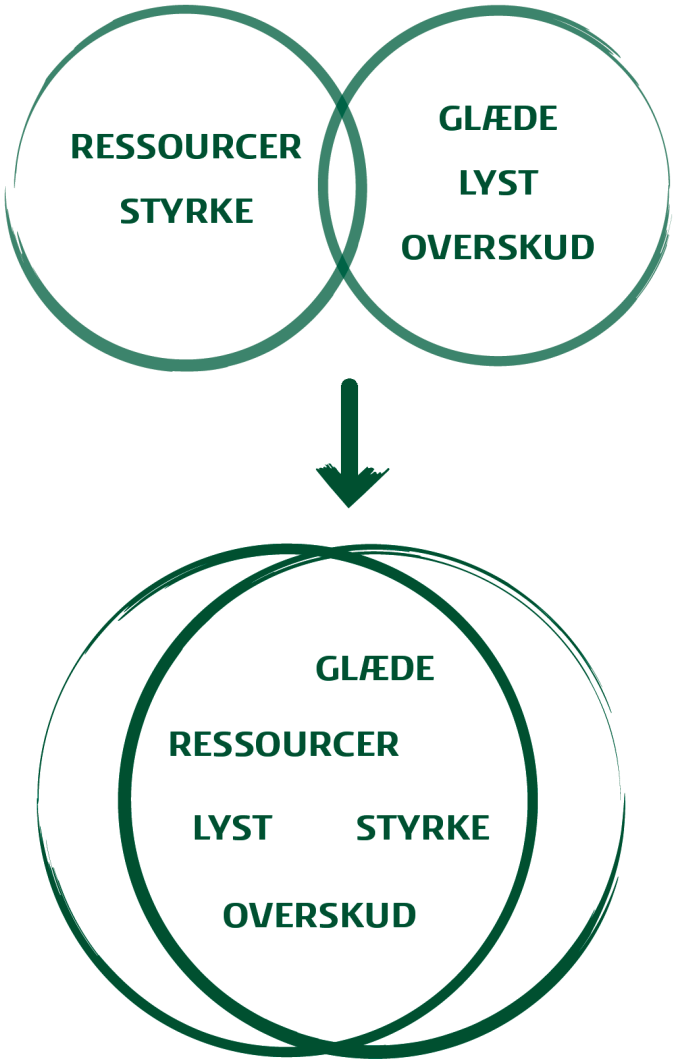
Mennesket, der har lyst, indtager ikke bare sig selv men hele sin omverden

Hvad siger karrieremennesker at arbejdsglæde handler om?



…at gøre en forskel…

Vi kan vælge at gøre arbejdsglæde og –lyst til en strategi / livsførelse



Ref: Livskunst i praksis, udgivet 4. feb. 2014

Livskunst er vejen til trivsel, glæde, lyst, engagement, energi, udholdenhed m.m.