

HI-SEMINAR 5.FEBRUAR 2020

MENTAL ROBUSTHED EN CENTRAL KOMPETENCE I ARBEJDSLIVET

PSYKOLOG, PH.D. EVA HERTZ



EVA HERTZ

PSYKOLOG, PH.D.

Uddannet fra Københavns Universitet og University of Southern California. Stifter af Center for Mental Robusthed. Har arbejdet som forsker, klinisk psykolog, ekstern lektor ved Københavns- og Aarhus Universitet. Er forfatter til artikler og bøger om robusthed. Har udviklet det anerkendte evidensbaserede MRT® Mental Robusthedstræningsprogram.

Jeg ønsker i mit arbejde at hjælpe andre mennesker med at undgå stress, oplevet meningsløshed og afmagt.



VORES MENTALE SUNDHED

EN TILSTANDSRAPPORT



- Andelen af danskere med et højt stressniveau er steget fra 20,8 % i 2010 til 25,1 % i 2017. 35.000 danskere sygemeldte med stress
- 18% af danske ledere anfører at de ofte eller hele tiden har følt sig stressede indenfor de seneste to uger
- 42% af danskerne mener, at deres arbejde fylder for meget

Sundhedsstyrelsen (2017). Den Nationale Sundhedsprofil. www.sst.dk
Lederne (2015) Stress. www.lederne.dk
Ugebrevet A4 (2017): 4 ud af 10 danskere: Arbejdet er bare for meget.

HVAD ER ROBUSTHED?

EN DEFINITION

Robusthed er en **psykologisk færdighed**, der hjælper os til at håndtere stress, udfordringer eller svære hændelser

...Vores evne til at komme videre/bounce back når man møder udfordringer

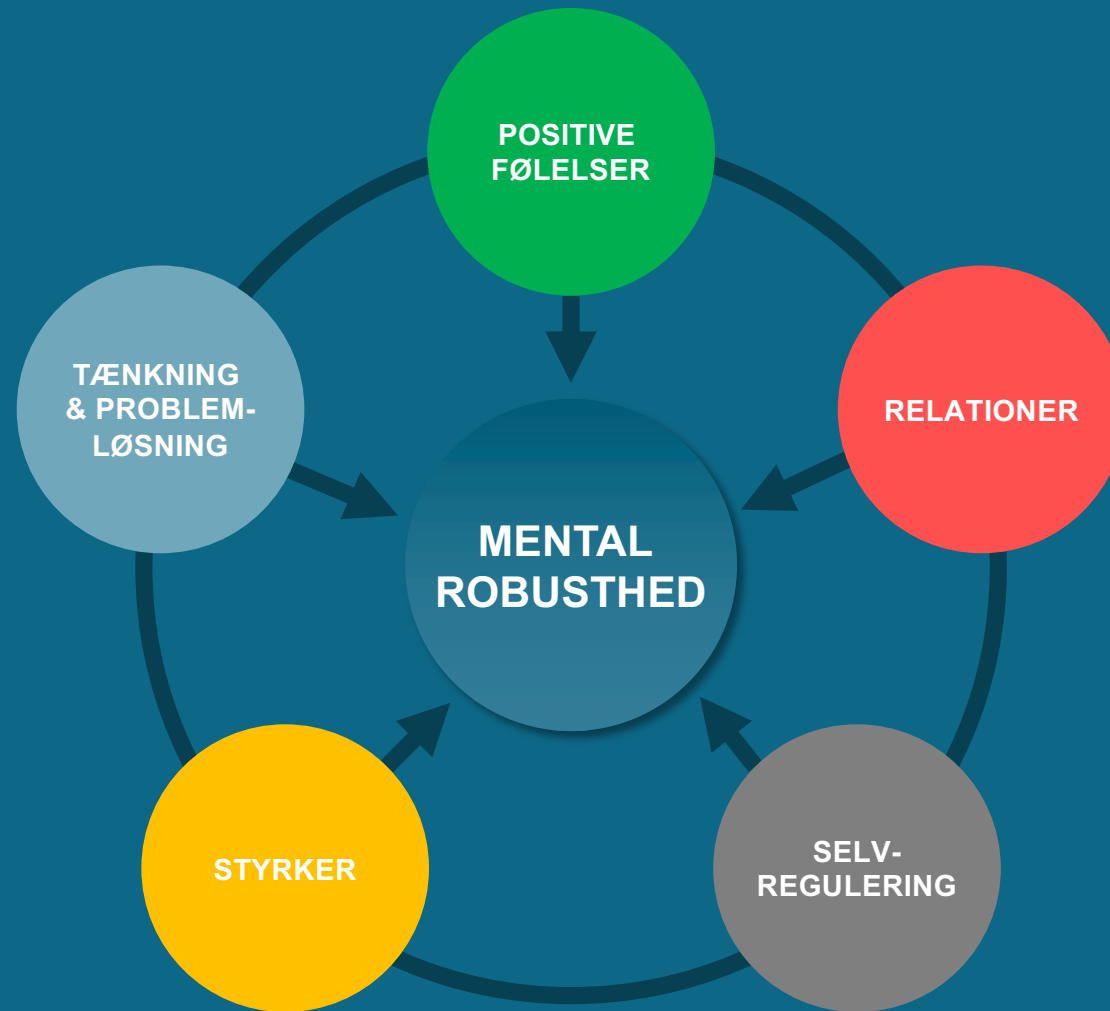
Robusthed - resiliens - modstandskraft – livsduelighed

Reivich, K., & Shatté, A.(2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.

Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.

Zautra, A., Hall, J., & Murray, E. (2010). Resilience – a new definition of health for people and communities. In J. Reivich, A. Zautra & J. Hall (Ed.) *Handbook of Adult Resilience*. London: Guilford

ROBUSTHEDSFAKTORER



Hertz, E. (2015) Mental robusthedstræning i Livgarden – et interventionsstudie vedrørende kampsoldaters psykologiske velbefindende. *Psyke & Logos*, 36, 219-237

TANKEFÆLDER

DET KAN DU GØRE



1. Tankelæsning: Spørg – har jeg udtrykt mig tydeligt?
2. Forhastede konklusioner: Stop op – hvad er beviset?
3. Tunnelsyn: Se dig omkring – hvad har jeg overset?
4. Forstørre – formindske: Se tingene fra begge sider
5. Selvbebrejdelser: Se dig om – hvad har andre bidraget med?
6. Bebrejde andre: Kig indad – hvad har jeg bidraget med?
7. Overgeneraliseringer: Kig på adfærd – hvad viser den?

Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*, Broadway Books

FØLELSERS INDVIRKNING PÅ HJERNEN



- Negative følelser giver os tunnelsyn
- Positive følelser udvider og åbner vores tanke- og handlingsrepertoire
 - ... så vi oplever øget kreativitet og innovation
 - ... så vi inddrager flere muligheder og mennesker
 - ... så vi kan se det store perspektiv
- Positive følelser gør os mere fleksible, proaktive, robuste

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. New York

Kok, B.E., & Fredrickson, B.L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health. Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone, *Psychological Science*, May.

FØR DIN EGEN POSITIVITETSJOURNAL

Skriv tre gode ting ned, du har oplevet i dag. Beskriv, hvorfor det skete

1. _____
2. _____
3. _____



Donaldson et al 2014. Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: examining the peer-Reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology, August*, 1-11
Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish - A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Atria Books.



**”Robusthed handler ikke om,
hvor meget du kan klare,
men hvor meget du restituerer”**

Tak for jeres opmærksomhed

Læs mere på

www.mentalrobusthed.dk