



PowerPoint-material:

HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET

— om relationer och samarbete på arbetsplatsen

UTMANINGAR

Arga klienter, krävande patienter, missnöjda elever...
Likgiltighet, opålitlighet, överlägsenhet
Baktaleri, förnedrande beteende, dålig stämning
Avundsjuka, mobbning, hot, aggressivitet
Egen frustration och stress

BEKRÄFTANDE SAMTAL FÖR SJÄLVINSIKT

Människan är en psykisk, fysisk och social helhet
Mänskliga rikedomar och hämningar – hälsa och ohälsa
Hur bemöta ilska, rädsla, oro, skam, skuld, sorg, missnöje...
Bekräftande samtalsmetod

ARBETSRO OCH SAMARBETE GENOM GEMENSAMT ANSVAR

Hur organisera arbetsgruppen för gemensamt ansvar
Hur förebygga och förhindra störande beteende och mobbning

FRÅN MAKTLÖSHET TILL ARBETSGLÄDJE

Stressymtom är nyttiga varningssignaler – kontroll eller kontakt?
Hur bemöta egen och andras stress

Grundtankar

Det du ser hos andra finns hos dig själv på något sätt.
Det du gör med andra, gör du med dig själv i ditt inre.
Människan är sin medvetenhet. Ansvar är frihet.
Det onda kan botas bara med det goda. Kärlek är livets grundkänsla.
Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet i beslutfattandet.

Conscientia Institutet för psykoanalys och organisationsutveckling

Sverige, Handelsvägen 24, 12232 Stockholm, +46-708-742080
Finland, Harjutori 10 A 14, 00500 Helsingfors, +358-40-5310664
Brasilien, Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934
www.conscientia.se, info@conscientia.se

HUR BEMÖTA ILSKA OCH ELAKHET

- relationer på arbetsplats

CONSCIENTIAMETODEN

www.conscientia.se

UTMANINGAR

- krävande, arga människor
- skvaller, baktaleri, avundsjuka
- negativitet, likgiltighet, passivitet
- att älta, överdriva problem
- nedlåtande beteende, utfrysning, mobbning
- svårighet att välja eller fatta beslut
- kontrollbegär, revirtänkande
- svårighet att delegera, ge information
- aggressivitet, dåligt samarbete
- egen frustration och stress

GANSKA VANLIGT SÄTT ATT BEMÖTA UTMANINGEN

- "Gör inte så. Gör så här!" – uppmärksamhet på problem.
- Man känner missnöje, irritation, ilska, avvisande.
- Konkurrens, premier, fördelar
- Kritik, betygssättning, beröm, skäll
- Straff, förnedring, uteslutning
- Krav på att alla ska fungera på samma sätt.

NÅGRA SLUTSATSER

- Ont kan endast botas med gott (att förhindra ond handling och medvetandegöra angriparen).
- Känslor som ödmjukhet och kärlek är förutsättningen för att kunna behandla problem.
- Arbeta alltid för något gott och vackert (jämlighet, rättvisa, solidaritet...). Kämpa inte emot någonting.

NÅGRA PRINCIPER OM MEDVETET BEMÖTANDE

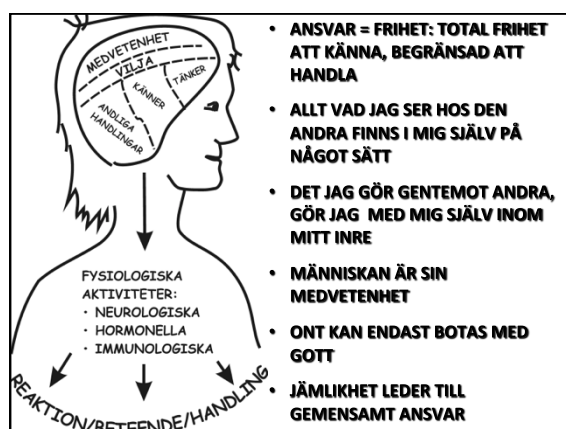
- Ge inte makt till problem
- Ta kontakt – respektera känslor
- Förstärk det goda hos alla
- Skapa gemenskap – samarbete
- Bemöt din egen stress

Referensram: MÄNNISKAN OCH GEMENSKAPEN



MÄNNISKAN VILL BLI SEDD, ACCEPTERAD OCH RESPEKTERAD:
i sina känslor
i sina handlingar
i sin helhet

FÖR DEN ARGA/RÄDDA ÄR DET VIKTIGARE ATT BLI RESPEKTERAD I SIN KÄNSLA ÄN ATT FÅ SIN VILJA IGENOM



KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

LENA REAGERAR MED INSIKT OM ATT KALLE FÖRST OCH FRÄMST SÅRAR SIG SJÄLV:

- Kalle till Lena: Du är en idiot.
- Lena: Kalle, det låter som att du kränker dig själv.

KALLE FÖRSÖKER SÅRA LENA

DE NÄRSTÅENDE REAGERAR MED GEMENSAMT ANSVAR:

- Kalle till Lena: Du är en idiot.
- Maija bredvid: Kalle, det låter som att du sårar dig själv.
- Mats: Jag tror samma sak, att du förringar dina kunskaper.
- Ulla: Kalle, vad känner du?

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR - attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	
3 Intuition	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
4 Kärlek, glädje...	
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	3 Idealisering
6 Kreativitet	
7 Bedömningsförmåga	- perfektionism
8 Etniskt sinne	
9 Estetiskt sinne	- storhetsmani
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	- gränslöshet
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	4 Missunnsamhet, avundsjuka
	5 Egocentricitet
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

RESPEKTERA KÄNSLOR BEKRÄFTANDE SAMTAL POSITIV MOTIVATION

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 1(2)

- Stanna upp, känn dina känslor, din ångest, rädsla, frustration, irritation, maktlöshet... Acceptera och respektera dina egna känslor.
- Tänk på vad den arga känner bakom ilskan, kanske osäkerhet, frustration, förtvivlan, maktlöshet... Respektera hennes känslor.
- I henne känner du troligen igen också dina egna känslor – hon är din "känslospegel".
- Kanske fråga henne på ett respektfullt sätt till ex.: "Jag tror att det finns något missnöje eller frustration hos dig. Är detta sant?"
- Acceptera hennes reaktion: Hon kanske blir ännu argare, vill inte prata om sina känslor. Om hon inte vill prata, lämna henne medvetet ensam.

ATT BEMÖTA DEN ARGÅ 2(2)

- Ilska och rädsla är inte förbjudna men vi agerar som om de vore förbjudna. Vi vill inte ha dem. Vi vill inte ha medvetenhet om dem.
- Det är bättre att uttrycka sin ilska än att försöka förtränga medvetenhet om den. Det bästa är ändå att acceptera medvetenhet om ilskan och att handla utåt med respekt.
- Man blir lätt smittad. Räkna till tio.
- Undvik att hamna i argumentation eller i försvar.
- Ta inte åt dig = ge inte makt. Ålta inte.
- Undersök allt ur ett större perspektiv.
- Kärlek är livsenergi. Hat är dess förnekelse.

NÅGON SKULDBELÄGGER DIG PÅ ETT ILSKET SÄTT

- Du: Vad känner du/ni?
 - Denna någon: Det hör inte hit! Det är inte din sak! Du är ingen terapeut!
 - Du: Ja, jag bara tror att det som man känner är en viktig sak för en. Det är viktigt att respektera det.
- SAMMANFATTNING:** När du bemöter den andras känslor med respekt, är det ett tecken på att du respekterar dina egna känslor. Du har kontakt med dig själv och är öppen för kontakt med andra också.

AVUNDSJUKA (missunnsamhet)

INVIDERE = AVUNDSJUKA PÅ LATIN

in = inte, videre = se

VAD VILL MAN INTE SE?

- det goda, det vackra, glädje
- kunskap, möjligheter, framgång
- kärlek, närhet, lycka

VILL INTE SE = VILL FÖRSTÖRA

- för sig själv
- för andra, verkligheten/livet

BEKRÄFTANDE SAMTAL

- Iakttä dina känslor, de hör till din frihet. Accepterar du dem? Reflektera över vad dina känslor kan berätta om dig.
- Uppmärksamma och prata om den andras känslor med acceptans och respekt.
- Bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne.
- Om så behövs, beskriv hur hon motarbetar det goda. - Kom ihåg: det man gör mot andra gör man mot sig själv i sitt inre.

ATT BERÖMMA – RISKER 1(2)

- Beröm leder lätt till jämförelse. Den som inte får beröm, upplever sig vara sämre. Detta ger näring till konkurrensmentalitet.
- Beröm medför duktighetskrav. Det ger näring till kravfullhet, perfektionism och egocentricitet – depressivitet och aggressivitet.
- När beröm ges på ett vanemässigt, generaliserande eller överdrivet sätt, är det inte trovärdigt (nära till smicker), det är förolämpande.

ATT BERÖMMA – RISKER 2(2)

- Den som berömmar tar sig rätten att värdera andra.
- Ibland har den som ger beröm behov av att själv vara i centrum för uppmärksamhet.
- Beröm, belöning och kritik medför att uppmärksamheten förs över från förverkligande till resultat. Närvaro och glädje i själva handlingen blir svårare.
- Ett gammalt talesätt: Eget beröm luktar illa. Gäller detta även när man berömmar andra?

**I SÄLLET FÖR ATT BERÖMMA
VÄRDESÄTT MÄNNISKAN OCH GEMENSKAPEN****VÄRDESÄTT MÄNNISKAN:**

- Utveckla en vana att respektera dina egna och andras känslor.
- Utveckla en vana att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Den "värsta" behöver mest, den "bästa" minst.
- Ge inte makt till problem, ta fram det sunda.
- Ersätt krav och kontroll med motivation.
- Undvik vitsord, beröm, belöning, kritik, jämförelse...

VÄRDESÄTT GEMENSKAPEN:

- Sapa jämlikhet i deltagandet.

POSITIV MOTIVATION**- individ eller grupp**

- Människan syftar på något gott (fördel, njutning...) sett ur hennes egen synvinkel. Det goda kan vara ngt ont p.g.a. hämningar.
- Respektera dina och andras känslor.
- Hjälp henne/gruppen att bli medveten om det goda/fördelen/njutningen, som hon/gruppen försöker nå genom sitt vanliga handlingsätt.
- Belys det goda/njutningen hon/gruppen kunde nå genom ett idealt handlingsätt.
- Utmana henne/gruppen till att jämföra dessa två goda ting och att välja mellan dem.
- Vanligtvis behöver man inte påpeka nackdelar, man känner redan väl till dem.

**SAMARBETE GENOM
GEMENSAMT ANSVAR
- jämlikhet i deltagande****SAMARBETE GENOM
GEMENSAMT ANSVAR**

- Skapa i gruppen en anda av jämlikhet och gemensamt ansvar genom principer om direkt demokrati.
- Gruppen skapar överenskommelser om samarbete och konsekvenserna vid regelbrott. Konsekvenser måste gynna mänsklig utveckling.
- Man lär sig det solidariska handlingsättet - stödjer och hjälper den som har det svårt.
- Gruppen tränar sig i att tillämpa de bestämda rutinerna.

DEN SOCIALA STRUKTUREN

ALLMÄNNA LAGAR

- Att använda våld är förbjudet.
- Att stjäla är förbjudet.
- Att förnedra andra är förbjudet.
- Att ljuga är förbjudet.
- ...

ÖVERENSKOMMELSER

- Man benämner inte varandra med nedlåtande termer.
- De yngsta ska ha företräde.
- ...

"GODA" KONSEKVENSER VID REGELBROTT

- "Förövaren" får *bekräftande samtal*.
- Hon får introducera något intressant tema för personalmöte.
- Hon får göra arbetsrummet/lokalen vackrare.
- Hon får organisera ett evenemang.
- I gemenskapen tillämpas *positiv motivation* för att utveckla samarbete.

ATT FÖRHINDRA AGGRESSIONER

Koncentrera dig på att förhindra den destruktiva handlingen med respekt.

Säg "nej" med positiv energi och respekt hänvisa till lag eller överenskommelser.

I nödsituation: använd din ilska som styrka på ett medvetet sätt.

Leta inte efter syndabock, döm inte. Bemöt konflikten deltagare separat. Undvik frågan varför, den leder till minskat ansvar. Utmana ingen att be om förlåtelse.

Tillämpa formellt lagens/reglernas konsekvenser.

Reflektera efteråt över gruppens handlingssätt utan att peka på någon.

MOBBNING

KALLE MOBBAR PETER: Gruppen reagerar direkt med *gemensamt ansvar* för att stoppa den fysiska aggressionen. Kalle får välja en konsekvens. Peter får *bekräftande samtal* om behövs.

DEN OSYNLIGA MOBBNINGEN, UTFRYSNING...: Gruppen lär sig att reagera: "Kalle, det låter nästan så att du nedvärderar dig själv/utesluter dig själv."

OM PROBLEMET ÄR SVÅRT TILLÄMPAR GRUPPEN *POSITIV MOTIVATION*.

CONSCIENTIAMETODEN

samarbete och arbetsmotivation

GRUNDTANKAR:

- Ansvar = frihet: respektera känslor!
- Allt vad jag ser hos dig, finns i mig på något sätt
- Det jag gör mot andra, gör jag även mot mig själv
- Människan är sin medvetenhet
- Man kan endast bota det onda med något gott
- Jämlikhet leder till samarbete

INDIVID/GEMENSKAP

Självkännedom, rikedomar och hämningar, relationer
Bekräftande samtal – värdesätta människan
Positiv motivation – värdesätta kollektivet
Samarbete genom direkt demokrati – solidaritet

HANDLINGEN UPPSTÅR
UTIFRÅN KÄNSLOR
Motto: Känn dina känslor!

SUND ELLER OSUND KÄNSLA?

- Kärlek är livets grundkänsla.
- Ängest, rädsla och ilska är nödvändiga vid hot/fara.
- Skam/skuld tyder på att man har etisk känsla. Sorg är tecken på kärlek.
- I den mån känslan inte gynnar livet är den osund, t. ex.:
 - vanemässig oro, ångest
 - förlamande eller lättväckt ångest, rädsla
 - bitterhet, förödande hat eller vrede
 - kronisk sorg, nedstämdhet
 - kvävande "kärlek"

**DIN BARNDOM –
DITT SÄTT ATT KÄNNA**

- Kände du dig ofta glad, trygg, älskad, entusiastisk, orolig, ängslig, rädd, missnöjd, ledsen, förnedrad, skamfylld, arg, maktlös...?
- Pratade dina föräldrar öppet om sina/ dina känslor?
- Känslor betyder beroende. Man kan befria sig bara delvis eftersom alla slags maktstrukturer alltid är förtryckande.
- Paulo Freire: Den förtryckta blir en förtryckare.

**Transferens i relationer:
BARN OCH FÖRÄLDRAR =
ELEV OCH LÄRARE =
UNDERSTÄLLD OCH FÖRMAN =
MAKE OCH MAK**

- Mamman och pappan är de första förmännen.
- Det förhållande som barnet utvecklar med sina föräldrar, blir ett mönster för framtida (makt)relationer.

ÄPPLET FALLER INTE LÅNGT FRÅN TRÄDET.

KÄNN DINA KÄNSLOR

- När du ser dig i spegeln, vilka känslor syns tydligast i ditt ansikte?
- Stanna upp, ta dig tid, känn efter i din kropp. Kroppen är känslornas spegel.
- Vad känner du i dina känslor? Beskriv din känsla. Skaffa dig en vana av att medvetet känna dina känslor.
- Dina känslor hör till din frihet, respektera dem. Men denna frihet känns begränsad p.g.a. dina känslor.
- Du behöver inte ge uttryck för dina känslor. Det räcker att du accepterar medvetenhet om ditt sätt att känna.

VAD KÄNNER DU?

Känsla	Mycket stark	Stark	Lite	Mycket lite
Gladje				
Nyfikenhet				
Ängest				
Ilksa				

OND CIRKEL: CENSUR - TRAUMA

- Upplever något ont. Förnekar det med hårdhet. Förnekar medvetenhet om det.
 - Förnekar sig själv. Sårar sig själv. Traumatiserar sig.
 - Upplevelse av att inte få finnas – orättvisa.
 - Vill få uppleva sin existens genom andra, vill få andras uppmärksamhet = kärlek:
 - Andras acceptans/beundran: snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt...
 - Andras uppmärksamhet: vill jämt bli sedd av andra
 - Andras medömkan/skuldkänsla: depressivitet, självdestruktivitet, offerattityd...
 - Andras rädsla/hat/förakt: aggressivt/förstörande/ elakt/ motbjudande beteende
- ... beroende: droger, vara bäst, shopping, självattack...

EXEMPEL PÅ TRAUMATISKA FAKTORER

- Pappan dricker och slår mamman.
- Föräldrarna är aldrig hemma.
- Sexuellt övergrepp, våld
- Föräldern beundrar och berömmar sitt barn, som upplever detta som bedömning och krav – detta känns djupt kränkande.
- Föräldern vill att barnet alltid ska vara glatt och nöjt, att hon inte ska må dåligt, dvs. vara orolig, missnöjd, ledsen, arg... Detta känns som känslokontroll - kränkande.

EXEMPEL PÅ IDENTIFIKATION inre spegling**JAG**

Jag tror att hon ser i mig:

- avståndstagande
- storhetsvansinne
- jag står inte upp för mig
- jag öppnar mig för andras aggressivitet
- hon gillar inte att jag inte är rak, utan mesig och svag

MIN CHEF

Jag ser i henne:

- flykt, censur
- mindervärdeskomplex
- hon tror inte på sig själv och döljer detta i sin aggressivitet
- i grund och botten osäkerhet

HUR UNDVIKER DU ATT BLI SÅRAD?

Det är inte förbjudet att bli sårad. Krav på att inte bli sårad blockerar dig, du gör dig sårbar.

Vem har ansvaret för ditt sätt att känna? Kom ihåg: Den som angriper den andra, angriper sig själv i sina tankar och känslor.

När någon kränker dig väcks medvetenheten om din självnedlåtande läggning. Om du inte accepterar medvetenhet om detta, reagerar du mot medvetenheten, dvs. mot dig själv.

KRAV MOTARBETAR NYFIKENHET OCH GLÄDJE**RÄTT ATT STÄLLA KRAV FÖRUTSÄTTER MAKT**

- Krav utan makt är verkningslösa.
- Maktens kärna är att få ställa krav.
- Krav medför underkastelse, förtryck.
- Krav är motsatsen till frihet, ansvar, kärlek och medvetenhet.
- Makt att ställa krav på att handla i:
 - - det yttre (beteende och yttre handlingar)
 - - det inre (andliga, känslor- och tankemässiga handlingar)

PERFEKTIONISM OCH GRÄNSLÖSHET LEDER TILL MAKTMISBRUK

- Perfektionism; man måste vara felfri, allt ska göras felfritt...
- Storhetsmani (megalomani); man måste kunna allt gränslöst, man är oersättlig, svårighet att sätta gränser, säga nej
- Upplever lätt att allt är hennes "ansvar" (=krav) eller skuld. Råd och möjligheter förvandlas till krav.
- Symtom: Oro, frustration, ilska, maktlöshet, skam, stress, utbrändhet...

KRAV – GLÄDJE ELLER RÄDSLÅ/ILSKA?

- Upplever du kravet som en möjlighet/ inspiration eller som ett måste?
- Om kravet är hårt, reagerar du säkert med motstånd.
- Om du har många måsten motarbetar du dig själv.
- Förväntning förvandlas till krav.
- Att prestera är att minska kärleken och glädjen.
- En krävande pappa/mamma = krävande barn?

KRAV ÄR MOTSATS TILL ANSVAR

En specialpedagog: "Kravet provocerar rädsla och ilska; måste klara av, får inte göra fel - ensamhet och egocentricitet... Kravet känns som ett anklagande, ett straff, något elakt menat, stoppande."

Vi använder utan att tänka på ett missledande sätt ordet ansvar. "Det är ditt ansvar!". När vi inte menar frihet - vi menar krav. Ansvar är frihet. Krav är motsats till frihet = ansvar. Använd inte ordet ansvar - använd alltid orden frihet eller krav.

ATT KONTROLLERA KÄNSLOR ÄR ATT FÖRTRYCKA MÄNNISKAN

- Krav att inte få känna vad man känner orsakar en ond cirkel.
- "Gråt nu inte." - Känns som nedvärderande.
- "Var inte rädd." - Att vara rädd är skamligt.
- "Det går snart över." - Man får inte stanna upp och känna efter sina känslor.
- "Du ska inte bli arg!" - Känns kränkande.
- Kravet att inte bli sårad gör en lätt kränkt.
- När man trycker ner sin känsla blockeras den. Känslan väntar aktivt på att få bli accepterad. Detta medför att känslan blir kronisk. Att trycka ner känslan är som att förtrycka människan.

MAKTSTRUKTUR ÄR EN FÄLLA

- Maktstruktur provocerar känslor som underlägsenhet, rädsla, sorg, skam, skuld, ilska och maktlöshet. Samtidigt är det såsom förbjudet att ha dessa känslor.
- I en maktstruktur fungerar förtrycket (krav, piska och morot) "väl" till få individers fördel. Men om man vill leva i jämlikhet är förtrycket som en sjukdom som maktstrukturen lyckades implantera i vårt sätt att känna, och med det förhindra frigörelse.

ATT VÄRDESÄTTA MÄNNISKAN OCH GEMENSKAPEN FÖRUTSÄTTER ATT VI:

- RESPEKTERAR ANDRAS OCH EGNA SÄTT ATT KÄNNA.
- SKAPAR VANA ATT BEKRÄFTA MEDVETENHET OM MÄNSKLIGA RIKEDOMAR MELLAN OSS.
- SKAPAR JÄMLIKHET GENOM DIREKT DEMOKRATI.

HUR BEHANDLA STRESS

MAKTSTRUKTUREN SKAPAR STRESS

Samhällets egenskaper	Konsekvenser	Folkets sätt att känna
Konkurrens och girighet	Kraven ökar oändligt, samt spekulation	Osäkerhet, rädsla, avund, själviskhet, stress
Konflikt mellan arbetsgivare och arbetstagare	Exploatering av arbetskraft, ekonomiska klyftor, främlingskap, revolt, terror	Orättvisa, osäkerhet, förödmjukelse, hat
Gränslös tillväxt i produktion och konsumtion	Förstörelse av natur och mänskligt liv	Förnekelse av känslor och sig själv

DEN SUNDA OCH SJUKA STRESSEN

- Varje situation kan bemötas med den optimala (sunda) stressen.
- Att vilja är att stressa sig. Viljan är stressens förgasare.
- Den sjuka stressen uppstår när man vill mera än vad som är möjligt. Man uppskattar behov och resurser på ett överdrivet eller underdrivet sätt – man lider av stressattityder.

HUR BEHANDLA STRESS? 1(2)

Stresssymtom är larm. Det är bra att larmsystemet fungerar.

Stanna upp, ta tid. Känn efter i din kropp, dess symtom, samt dina känslor på ett medvetet sätt.

Vila, sköt kroppen, respektera ditt "verktyg".

Krav på att snabbt lösa komplicerade problem gör dem kroniska. Utveckla en mera ödmjuk inställning.

Reflektera över dina inre stressfaktorer – hämningar = stressattityder.

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR OCH HÄMNINGAR

MÄNSKLIGA RIKEDOMAR - essentiella förmågor och talanger	HÄMNINGAR – attityder som förvränger/förhindrar rikedomar och möjligheter
1 Sinnesförmåga	1 Negativ emotionell vana (oro, ångest, rädsla, skam, missnöje, ilska...)
2 Minnesförmåga	2 Censur, attityd att förtrycka medvetenhet – kamp eller flyktattityd
3 Intuition	3 Idealisering
4 Kärlek, glädje...	- perfektionism
5 Ansvarskänsla, mod, initiativ...	- storhetsmani
6 Kreativitet	- gränslöshet
7 Bedömningsförmåga	4 Missunnsamhet, avundsjuka
8 Etiskt sinne	5 Egocentricitet
9 Estetiskt sinne	
10 Självdisciplin	
11 Inlärningsförmåga	
12 Talanger	
13 Fysiska förmågor	
HÄLSA/BALANS/DET GODA	SJUKDOM/NEUROS/DET ONDA

HUR BEHANDLA STRESS? 2(2)

Ha tolerans med dina hämningar, försök inte att förändra dig men öva dig i nya vanor.

Skapa en vision om det ideala (utopi) för att ha en tydlig riktning och för att inte agera som "brandman".

Planera praktiska åtgärder. Anpassa dig till det som du inte kan förändra. Informera om din situation formellt och tydligt.

SPÄND OCH NEGATIV ARBETSMILJÖ

- Behandla dig själv
- Känn efter dina emotioner.
- Vill du förändra något som inte är möjligt?
- Idealiserar du andra/situationen?
- Reagerar du emot identifikation?
- Hantera utmaningen på ett praktiskt sätt
- Avveckla krav på att lösa problemet.
- Förvandla problemet till en positiv utmaning.
- Samla fakta, utveckla underlättande åtgärder.
- Ta upp utmaningen till arbetsgruppen
- Beskriv utmaningen och en kort handlingsplan.
- Fråga vad var och en känner i situationen.
- Utveckla tillsammans en konkret handlingsplan.

ARBETSGLÄDJEN GRUNDAR SIG PÅ:

- Meningsfullt arbete – syftet med arbetet är mänskligt sett värdefullt.
- Jämlikhet, ömsesidig respekt, solidaritet, trygghet
- Verkligt deltagande i verksamhetens planering, beslutsfattande och utdelning av arbetets frukter – frihet och ansvar
- Att lära sig nya saker och att njuta av arbetets utförande i sig.
- Resurser och behov finns i balans.
- Tydlig organisation, rättvist ledarskap
- Egen inställning

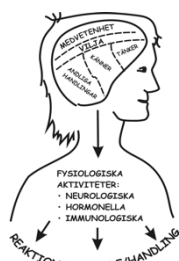
MEDVETET BEMÖTANDE:

Värdesätta människan och gemenskapen genom att utveckla

- fördjupad förståelse för människan och
- rättvis social struktur

i skolan/arbetsplatsen/samhället:

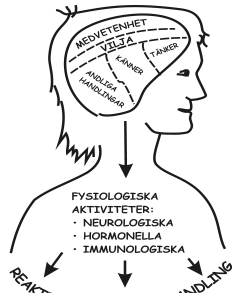
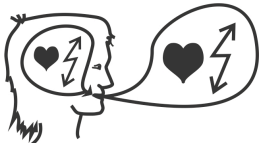
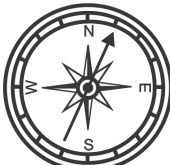
- motivation, glädje och mening med livet
- solidaritet och samarbete



**CONSCIENTIA
institutet**

conscientia.se, info@conscientia.se
Stockholm, Helsingfors, São Paulo

CONSCIENTIAMETODENS MÄNNISKOSYN

Grundtankar om människan	Metafor	Symbol
Vi har frihet att känna och tänka och begränsad frihet att handla. Frihet betyder ansvar och ansvar förutsätter frihet. Vi har total frihet att känna, vi är ansvariga för vårt sätt att känna. Friheten är fullkomlig, vi behöver acceptera och respektera eget och andras sätt att känna (glädje, kärlek, rädsla, ilska, skam, sorg...). Vårt sätt att känna påverkar hälsan på gott och ont.	Jag är kapten på min egen skuta.	
Allt jag ser hos andra finns också hos mig själv på något vis. Eftersom vi har alla mänskliga egenskaper, är vi varandras inre speglar. Din glädje väcker medvetenhet om glädjen i mig. Eller tvärtom, den kan väcka medvetenhet om mitt missnöje.	Vi är varandras inre speglar.	
Det jag gör mot andra gör jag även mot mig själv i mitt inre. Sättet jag agerar på är ett uttryck för mina känslor. En god/ond handling uppstår ur en god/ond känslomässig handling.	Som jag bemöter mig själv bemöter jag andra.	
Jag är medveten, alltså finns jag. Medvetenhet är den mest väsentliga aspekten i vår existens. Människan är sin medvetenhet. Den är vår etiska kompass. När jag motarbetar medvetenheten förnekar jag mig själv.	Medvetenhet är min inre kompass.	
Ont kan endast botas med gott. Ont kan inte botas med ont. Varje människa har rätt till och ett sunt behov av kärlek.	Kärlek är livets grundkänsla.	
Gemensamt ansvar förutsätter jämlikhet. Det innebär att alla har lika stor rätt att delta i och fatta beslut. Direkt demokrati i ekonomi och politik betyder folkstyre.	Rättvist deltagande bygger på jämlikhet och gemensamt ansvar.	
MÄNSKLIGA RIKEDOMAR (det sunda, det verkliga)	HÄMNINGAR (neuroser, patologi)	
1 Sinnesförmåga (se, höra, känna, lukta, smaka), intresse för att upptäcka, få veta 2 Minnesförmåga (förnimma det förflutna) 3 Intuition, det sjätte sinnet, omedelbar förståelse 4 Kärlek, ansvarsfullhet, vänlighet, kravlöshet, tacksamhet, lycka 5 Metafysiskt sinne, andlighet, djupsinne 6 Mod, initiativ, uthållighet 7 Kreativitet, fantasi, entusiasm 8 Det sunda förnuftet, förmåga att se konsekvenser 9 Ärlighet, rättrådighet, det etiska sinnet 10 Skönhetssinne, det estetiska sinnet 11 Självdisciplin, förmåga att inse och kontrollera sina destruktiva impulser 12 Speciella talanger 13 Inlärningsförmåga, ackumulera kunskap 14 Fysiska förmågor	1 Förnekande känslomässiga vanor: att skapa och upprätthålla ångest, rädsla, missnöje, sorg, skuld, skam, ilska... 2 Censurera (förtrycka) medvetenhet: att reagera med rädsla/ilska gentemot medvetenhet om sina brister, bortförklara, skuldbelägga, moralisera... 3 Idealisera sig själv och andra (perfektionism, storhetsmani, narcissism): att ställa stränga/gränslösa krav på sig själv och andra, att uppleva sig ha "ansvar" (krav) för nästan allt... 4 Avundsjuka, missunnsamhet, elakhet: att inte se det goda, att koncentrera sig på det negativa, att känna, tänka och handla på ett destruktivt sätt 5 Alla dessa förhållningssätt förutsätter egocentricitet.	

CONSCIENTIAMETODENS VERKTYG

INDIVIDUELL PROCESS – självkännedom genom <i>bekräftande samtal</i>	GEMENSAM PROCESS – förändring av handlingssätt genom <i>positiv motivation</i>
Syftet är att lyfta fram människan, att bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar. Ibland kan det vara nyttigt att också medvetandegöra hämningar. 1 Iakttä ditt eget emotionella tillstånd. Om du själv är frustrerad eller ledsen, inse detta. Stanna upp, känn efter och var medveten om dina känslohandlingar. Det hör till din frihet. Reflektera över möjliga anledningar inom dig själv. Har du orealistiska förväntningar? Vill du ha makt att förändra den andra? Förtränger du medvetenheten om dig själv som väcks genom speglingen? Respekterar du dina emotioner? 2 Uppmärksamma den andras känslor. Lyssna på henne aktivt, ställ frågor för att bättre kunna uppfatta hur hon känner. Om hon är ångestfylld, frustrerad, arg, trött, sårad..., belys detta med tolerans genom att fråga och prata om det med medveten närvaro. Människan vill bli sedd och respekterad just i sina emotioner. Alla emotioner, rädsla, ilska osv. är i grund och botten bevis på kärlek. 3 Bekräfta medvetenhet om det goda i henne: prata om hennes mänskliga rikedomar. Repetera detta i flera omgångar. Oftast behöver du inte gå vidare till nästa steg. Det räcker att bekräfta medvetenhet om det goda. 4 Medvetandegör hur hon motarbetar det goda hos sig själv genom att komma ihåg principen; allt vad man gör mot andra, gör man mot sig själv inom sitt inre. Beskriv hennes negativa förhållningssätt: nedsättande tanke- och känslövanor inför sig själv, vana att upprätthålla oro, ilska, rädsla, bitterhet, aggressivitet, missunnsamhet och krav på sig själv (och på andra), storhetsmani och perfektionism... 5 Slutligen: bekräfta medvetenhet om mänskliga rikedomar i henne.	I en grupp tillämpas processen så att man förflyttar uppmärksamheten från "boven" till gruppens handlingssätt: 1. Omvandla problemet det till utmaning, skapa en vision om det ideala. 2. Samtala och medvetandegör grundtankarna i människosynen, enligt bilagan. Diskutera mänskliga rikedomar och hämningar. Denna människosyn är processens referensram. 3. Medvetandegör känslor som finns inför problemet. Människans känslotillstånd (glädje, kärlek, nyfikenhet, sorg, rädsla, ilska...) styr hennes reaktioner och handlingar. Att acceptera och respektera känslor utan kritik och krav är förutsättningen för att kunna behandla utmaningen på ett konstruktivt sätt. 4. Beskriv de vanligaste handlingssätten som de inblandade har. Fokusera på handlingssätten i stället för på individer. 5. Beskriv kort visionen och tillhörande handlingssätt. Visionen beskrivs genom gruppens ideala handlingssätt. 6. Värdera fördelarna med det nuvarande sättet att agera och det visionära sättet att agera. Människan söker efter det goda, som ibland kan visa sig vara det motsatta. Det goda blir det onda p.g.a. hämningar. För att motivera en förändring: jämför det nuvarande handlingssättets fördelar med det ideala handlingssättets fördelar. 7. Utveckla en handlingsplan för att öva på visionens handlingssätt. Repetera processen efter behov och utvärdera dess resultat. Gör sedan eventuellt en ny plan.

UTVÄRDERING AV KURSEN

I vad mån motsvarade kursen dina förväntningar och behov?

☐

bra

☐

dåligt

Vilka känslor väckte kursen hos dig?

.....

.....

.....

.....

Väckte kursen några insikter om dig själv?

.....

.....

.....

.....

Förslag/kommentarer

.....

.....

.....

.....