

TIPS & TRICKS I SKYGGEN AF COVID-19

Nete Guldbrandsen & Jesper H Christiansen

NETE & JESPER

solutionsurfers.dk/lounge

Nete Gulbrandsen

- Master Solution Focused Practitioner
- Horse Guided Therapist
- Smaaogstore.dk

Jesper H Christiansen

- Coach/supervisor/teamcoach
- Facilitator
- Underviser
- Jesperchristiansen.com
- Solutionsurfers.dk

VELKOMMEN

- Hvorfor nu det her?
- Udløste en lille video serie
<https://vimeo.com/showcase/7956955>
- Sammenkomst for at dele viden og inspirere

INDEN VI STARTER...

- Hvad har fået dig til at logge ind i aften?
- Hvad håber du at få med dig fra i aften?



Parvis
4 minutter

VORES ERFARINGER

Vi ser følgende kategorier i vores ”omhyggelig omgang med egen velbefindende.”

1. Skab en ”normal” arbejdsdag.
 - At lade som om...
2. Have en god balance mellem arbejde og privatliv
 - Håndtere familien mens arbejde og udenfor
 - Vigtigheden af egen fritid
 - Det sociale: Vigtigheden af, at være sammen, ikke bare tale med hinanden.
3. Hvordan forkæler du dig selv?
 - Hvordan passer og plejer du dig selv?

HVAD VIRKER FOR DIG?

- Hvad er dine **3** bedste tips, som du har haft gavn af i denne tid? (du må gerne dele flere)
- Aftal, hvem som taler og hvem der noterer på Jamboard (følg linket)
- Sørg for, at I alle får taletid!



10
minutter

Tips & tricks i hverdagen

Tage slips på bare for at føle mig mere formel.

Tage læbestift på før et møde.

Gå ud af døren sammen med børnene så jeg får oplevelse af, at tage på arbejde.

Se fordelene fx hoppe ud i den digitale verden på famlende måde og tænke at det går nok for vi er alle nye

Gåture

Trænet hjemme. Købt adgang til et online træningsprogram. Gør det i et bestemt tidsrum hver dag så der kommer en rutine.

VI SKAL OP. VI SKAL I BAD. SKAL RUTINER.

"Teammøde" i familien. Hvad kommer der i dagen/ugen? Formalisere det normalt uformelle

Gøre små opgaver "store". Skrive det ind i kalender "har ringet til XY". Gøre store opgaver små (del op). Det gøre det mere synligt hvad jeg har lavet i løbet af dagen.

Lave en arbejdsplan med tider hvor alt var tilrettelagt. Også når der var ledige tider i planen.

Ikke vente

Jeg tjekker ind hver dag med en kammerat, om vi har fået gjort det som vi hver især har planlagt.

Opretholde

Vigtigheden af rutiner, store som små.

Når klokken så er 15:00, kan jeg nemmere se alt det jeg har nået, og have god samvittighed.

Jeg ser færre mennesker, men til gengæld ser jeg dem oftere og det hjælper mig.

Have en to-do liste for hver dag. Studerer hver morgen 2 timer for der virker det bedst. Så coacher jeg om eftermiddagen.

**HVAD HAR INSPIRERET DIG
MEST I DENNE RUNDE?**

FRA HER OG NU, IND I DEN USIKRE FREMTID

- Hvad vil du minde dig selv om i den kommende tid?
- ”Kære mig selv... Husk at....”

"Kære mig selv. Husk nu at..."

**This too
shall
pass!**

**Se
fordelene.**

**Fast ugentligt
tjek ind med
god ven.**

**Husk hvad du
har fået i
"gave" pga
denne tid.**

**at være
taknemlig**

**Husk nu at
belønne dig
selv for din
umage.**

**at leve
livet nu**

**komme
ud i
naturen**

**Dyrke det at VÆRE
sammen i zoom
rum. Ikke
nødvendigvis tale,
men bare være.**