

# Skab flowtilstande og forebyg stress

## - rammesætning af indre og ydre vilkår for arbejdsglæde.

Du får værktøjer til at bryde den personlige og den fælles arbejdskultur, som har gjort stress til en tilstand, vi accepterer som normal. Vi har samtidig fortrængt fundamentale og nødvendige vilkår for menneskelig praksis og ydeevne, nemlig fokus, nærvær, overskuelighed og fordybelse, som er karakteristika for flow og de tilstande, som kan forebygge stress. Integrering af flow kan skabe et bedre udgangspunkt for god arbejds- og virksomhedskultur, der både giver motivation og mening.

*Flow er et begreb, som den ungarske psykologiprofessor, Mihaly Csikszentmihalyi (udtales chick-sent-me-high-ee) introducerede i 90'erne, og som er blevet hyperaktuelt i forhold til stresshåndtering.*

*"Flow – Optimaloplevelsens psykologi" - Dansk psykologisk forlag 2005.*

*"Om Flow" – artikel af Anne Gitz-Johansen marts 2006, kan printes ud fra [www.annegitz-johansen.dk](http://www.annegitz-johansen.dk)*

### Målgruppe

Ledere som ønsker at håndtere egen stress, og har mod til at skabe rammer, der fremmer arbejdsglæden for sig selv og medarbejdere.

### Indhold

1. gang - Signalement af oplevelsesdimensioner i stress og flow, ligheder og forskelle. Konsekvenser af de to tilstande personligt og kulturelt. Oplevet tid og tidskultur i organisationer. Accept af flowtilstande, som en del af arbejdsmiljøet? Nyorientering af arbejds- og virksomhedskulturer.

Individuelle coachingsamtaler – Hver deltager får 2 coachingsamtaler, hvor flow knyttes an til dit personlige liv. Du får mulighed for at blive guidet ind i flow, således at det kan have overføringsværdi til arbejdspladsens virkelighed. Bearbejdning af tankestrategier, der skaber stress og etablering af nye strategier, der skaber flow. Du får nogle praktiske opgaver, som skal afprøves, inden vi mødes igen.

2. gang - Erfaringsudveksling af individuelle oplevelser på arbejdspladsen, samt værktøjer til at give medarbejdere mulighed for flow i deres arbejdsituationer. Hvordan introduceres begrebet og effekten, således at der skabes troværdighed og accept omkring det? Lederen som rollemodel for flowkultur i stedet for stresskultur.

### Form

Da oplevelsen af flow er en ny vinkel på stresshåndtering, vil du være med i et spændende og udviklende univers, hvor vi går nysgerrigt på opdagelse i vores fælles arbejdskultur og skaber nye tanker og handlinger for det gode arbejdsliv.

Dialog, praktiske øvelser og faglige input i et accepterende miljø.

### Pris

Kr. 13.600,- pr. deltager.

Prisen inkluderer materialer og forplejning samt bogen "Good Business" af Mihaly Csikszentmihalyi 2005.

### Dato:

Medio marts 2007.