



fra forskning til praksis i positiv psykologi

Den nasjonale IA-konferansen 2014

Et inkluderende arbeidsliv: Med fokus på menneskelige styrker og ressurser

Lisa Vivoll Straume

Ph.D psykologi / Faglig leder Mind:



mind:





mind:



Oppdrag lykke

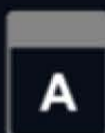
Oppdrag lykke 1:8

Kategori: Helse, forbruker og livsstil

Programinformasjon

Medvirkende

Norsk livsstilserie. Kan fire vanlige mennesker i løpet av fire måneder skal lykkeforsker Lis psykologi. De får møte en av Norges største første oppdrag drar deltagerne til en kirkeg



Tillatt for alle aldersgrupper

Tilgjengelig til: Søn 30. mar 2014 kl 23:59



Facebook



Twitter



[Vis mer](#)



Twitter



Facebook



mind:

Hvorfor lykke?

- Grunnleggende ønske og mål hos alle mennesker
- Avgjørende for samhold, tilhørighet, kontakt
- Betydning for suksess og gode prestasjoner – motiverer til handling!
- Funksjon i overlevelse (regulerer av atferd)
- Sterk sammenheng med helse



”IA- avtalens overordnede mål er å bedre arbeidsmiljøet, styrke jobbnærværet, forebygge og redusere sykefravær og hindre utstøtning og frafall i arbeidslivet”





Progresjon, vekst, suksess...

The world we all want?





mind:

Ekte lykke?



Hedonia

- “føle godt”
- oppnå velvære, unngå ubehag
- livskvalitet
- nå mål

Eudaimoni a

- “fungere godt”
- engasjert, streve, motgang
- personlig vekst
- være i prosess

Hedonia

Eudaimoni
a



mind:

- Tilfredse ansatte skaper produktive ansatte?



Folkehelse og nærvær

- ”It takes more than happy feelings to function well”
- Største kilden til inspirasjon, engasjement og innsats ligger i våre verdier og styrker



Verdier – kaptein på skuta

Kvalitet	Pålitelig	Tilgivelse
Perspektiv	Trofast	Forsoning
Ærlighet	Resultat	Felleskap
Læring	Prestasjon	Likhet
Rettferdighet	Pliktoppfyllende	Integritet
Balanse	Altruisme	Selvdisiplin
Kreativitet	Tilstedeværelse	Hard arbeid
Estetikk	Tilhørighet	Innsats
Tydelighet	Selvstendighet	Omsorgsfull
Ydmykhet	Effektivitet	Medmenneskelighet
Mot	Forsiktighet	Snill
Nøysomhet	Kontroll	

Verdier og styrker

Styrker

- Uttrykte verdier gjennom et mønster av tanke, følelse og atferd som er ekte, skaper energi og leder til beste prestasjon
- Styrker uttrykkes og er synlig gjennom engasjement, entusiasme og levende mimikk, kroppsspråk og stemme

Verdi / styrke Kvalitet Hjelpsom Ydmyk	Overbruk / svakhet Perfeksjonisme Selvoppofrende Utydelig
Allergi Latskap, slurv, useriøs Egoisme Direkte, overkjørende	Vekst / utvikling Effektivitet? selvtillit? Prioritering? Selvpleie? Tydelig



mind:



mind:



mind:

5 om dagen

- Du har knyttet nærmere relasjoner
- Du har lært noe nytt
- Du har vært oppmerksom og tilstede
- Du har vært aktiv
- Gi



Verktøykassen for et bedre IA

- Formidle **kunnskap** om menneskers mentale styrker og ressurser
- Bevisstgjøre, utforske og anvende egne verdier, **styrker** og ressurser
- Tankesett
- **”The Why”** (effekt og hvorfor, **før** mål og handlingsplan)
- **Mentale teknikker og selvregulering**
 - Visualisering (future best possible self), tankestopp, pusteøvelser
 - Oppmerksomhetstrening / mindfulness
- 5 om dagen – valg og handlinger som er lett tilgjengelig
- (relasjoner, læring, tilstedeværelse, aktivitet og gode gjerninger)

www.mind.no



Mind:



#mind_mender



#mind_mender

lisa@mind.no



mind:



mind:

For mye sykdom eller for lite helse?



Oppdrag lykke 3:8

Her kan du se tredje episode av 'Oppdrag lykke'.

Oppdrag lykke – et oppdrag for folkehelsa?

Psykisk sykdom er et økende problem i Norge. Hva har gått galt?

© Publisert 14.10.2013, kl. 12:45



I Norge har man lenge jobbet systematisk for å bedre folkehelsa fordi det gagnar individet og samfunnet som helhet. Tradisjonelt har forebygging dreid seg om å behandle symptomer og redusere risikofaktorer. Likevel er psykisk sykdom et økende problem med så mange som 309 000 nordmenn på antidepressiva, og definerte døgndoser det siste året på 97 millioner. Hva har gått galt?

I følge tallene har vi behandlet flere, noe som burde styrket folkehelsa. I tillegg har mange forebyggende prosjekter jobbet aktivt med å redusere risikofaktorer for å utvikle psykisk sykdom. Allikevel har utviklingen gått feil vei.

Vil vi få nye resultater om vi fortsetter å jobbe på samme måte? Mest sannsynlig ikke.



AV



PhD-stipendiat, NTNU
Lisa Vivoll Straume

✉ E-post



Klinisk psykolog
Torkjell Winje

✉ E-post

🐦 @TorkjellWinje

FAKTA

Send oss din ytring

Lyst å skrive? Kontakt gjerne oss i NRK Ytring med ditt innlegg. Retningslinjene finner du [her](#).