



Forebyggelse

Find dit værdimæssige ståsted

Vores værdier er som et indre fyrtårn, vi kan navigere efter, når vi kommer i svære situationer. Med en god selvindsigt kan du handle værdibaseret under pres, som når du fx har en kriseramt medarbejder. Afklar derfor dine værdier og oversæt dem til konkret adfærd.

Værdier er som et indre fyrtårn

- Tænk på dine værdier som et indre fyrtårn, du kan navigere efter i svære situationer.
- Når vi kommer under pres, kommer der bølger på vandet, men du kan kigge på- og få kontakt til dit fyrtårn.
- Ved at tage udgangspunkt i dine værdier kan du navigere igennem svære situationer, selv når der er rigtig mange følelser i spil.

Afklar dine værdier

Værdier beskriver noget du gør - eller kvaliteter ved noget, du gør. De kan udledes og handles på. Det er ikke noget, du kan besidde eller bliver færdig med. De angiver en retning for dig og er særligt vigtige, når du kommer i en situation med pres eller stress.

- Find 3-5 værdier, du gerne vil kendetegnes ved. Gå evt. ind på hjemmesiden www.underpres.dk og download et sæt værdikort.
- Prøv at lukke øjnene og forestil dig, at I på arbejdspladsen står ude i fremtiden, hvor den kollega, der er ramt af sygdom eller krise, er tilbage på arbejdspladsen igen. Krisen er ovre. Forstil dig, at kollegaen takker dig for den måde, du har været på under forløbet. Hvad lægger han eller hun vægt på?

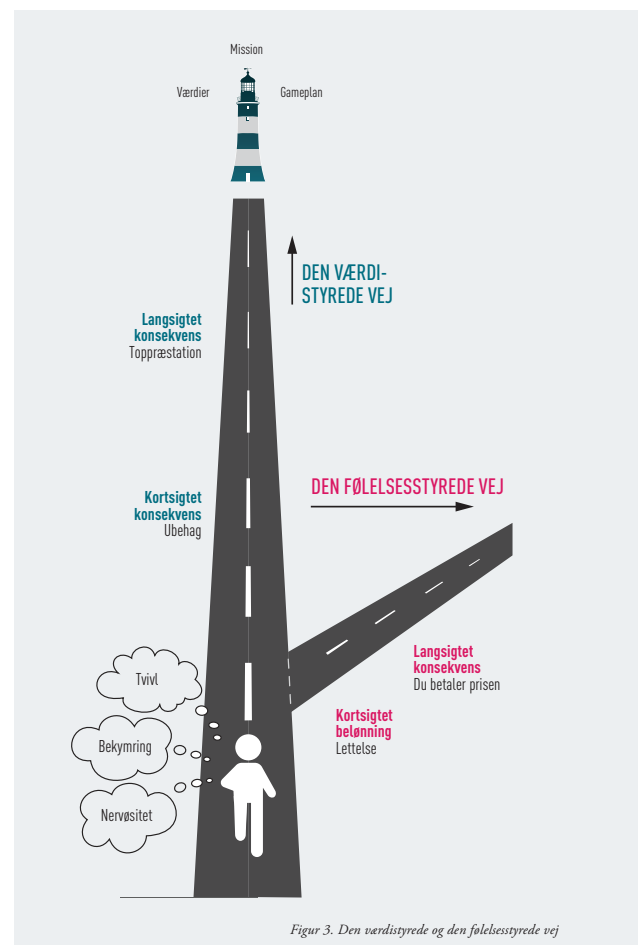
Omformuler dine værdier til adfærd

- Beskriv hver værdi i konkrete handlinger. Det kan fx være, at du har nogle værdier om at være støttende og modig. Dvs. at du rent faktisk tør at spørge, hvordan det går.
- Forestil dig forskellige situationer, du kan komme i som kollega, og overvej så, hvordan du vil handle med udgangspunkt i værdierne. Måske kan du endda visualisere det.

Træd i karakter med dine værdier

Når du har afklaret dine værdier og omformuleret dem til handling, er du klar til at træde i karakter, som den kollega, du gerne vil være.

- Prøv at handle værdibaseret, når du står i svære situationer, selvom du måske mærker dine følelser trække dig i en anden retning.
- Spørg dig selv, hvordan du reelt gerne vil handle? Og træd så i karakter.
- Værdier er intentioner og ikke regler.



Figur 3. Den værdistyrede og den følelsesstyrede vej

Kilde: "Præstér under pres. Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv"

Et godt råd

Hvilke værdier er vigtige for mig? Hvad betyder de i konkret adfærd?
Hvad vil jeg stå for som kollega i mødet med en medarbejder i krise?