

VILL DU HA...

MINDRE STRESS

**MER
ARBETSGLÄDJE**

**MER TID FÖR DET
SOM ÄR VIKTIGT**



MER ENERGI

**BÄTTRE
LIVSKVALITET**

ANVÄND MINA KALENDER-TIPS!

PERSONLIG HÅLLBARHET



Vi förbrukar resurser långt över det som finns tillgängligt och i snabbare takt än de kan fyllas på. Överkonsumtion, slöseri, dåliga vanor. Det gäller naturtillgångar, men det gäller även oss själva, vår personliga hållbarhet.

För att DU ska hålla i längden, behöver du:

☛ fylla på dig själv med näringsrik mat, sömn och vila.

☛ vara medveten om vad som ger dig energi och vad som kostar; och se till att ligga på plus.

☛ vara restriktiv med det du använder dina resurser till. De är ändliga.

Under mina två år som stresscoach har jag hjälpt mina klienter till en mer hållbar livsstil: mindre stress, mer självomtanke, bättre vanor.

I den här guiden ger jag dig tre verktyg som bygger på reflektion och planering.

Tänk dig en arbetsvecka där du hinner med det du ska och är nöjd med din prestation när du går hem på fredag eftermiddag.

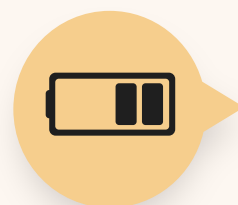
Tänk dig en vardag, då du har jämn energi och känner att du räcker till.

Tänk dig känslan av att se fram emot att gå till jobbet.

Är du redo att sätta igång?



ENERGIBALANS



Hur brukar du känna dig i slutet av dagen? Är även du slut eller landar din energi på plus?

Den här övningen är den som gör **störst skillnad** hos mina stressade klienter. Den handlar om **energibalans**.

Förberedelser:

Du behöver en papperskalender. Om du inte har någon, kan du skriva ut ett veckoblad [här](#).

Avsätt en stund varje kväll under en vecka, ca 15 minuter innan du ska lägga dig.

Reflektion:

Ta en liten stund redan ikväll för att titta tillbaka på din dag.

- Vad har hänt under dagen?
- Gå igenom aktivitet för aktivitet och markera med färg utifrån om det har gett eller tagit energi (rött för "tagit", blått för "gett").
- Summera dagen. Hur många röda resp. blåa aktiviteter blev det?
- Vilka har du flest av?
- Är det plus eller minus i slutet av dagen?

| | Måndag, 9/10 |
|--|----------------------|
| | stökig frukost |
| | bråttom till jobbet |
| | fika med kollegan |
| | bra möte |
| | lunch framför datorn |
| | promenad |
| | check-in med chefen |
| | sen till hämtningen |

Röda (-): -5
Blåa (+): +3
Summa: -2

Fortsätt att logga hela veckan. Börjar du se mönster över de aktiviteter som laddar dig och de som dränerar? Anteckna här:

Det här **tar** min energi:

Det här **ger** mig energi:

ENERGIBALANS, FORTS.



Målet är att hamna på plus:

- finns det några av de röda aktiviteterna som kan skjutas upp eller delegeras?
- kan du göra saker på ett sätt som känns mindre krävande, vända rött till blått?
- kan du fylla på med några blåa för att hamna på plus?

Bonus 1:

Om du har en partner: titta på aktiviteterna tillsammans och diskutera om de har samma färg för er båda.

Du kanske upplever frukosten som "röd", då det är kaos vid matbordet, medan din partner tycker att den är "blå" för hen har förmågan att försvinna in i morgontidningen. Eller så tycker din partner att det är avkopplande att handla, medan du får ro av att tvätta.

Fördela uppgifterna utifrån hur ni upplever dem!

"Jag har börjat skriva energibalanslogg. Nu har det gått en månad och jag har samlat tillräckligt med plus och minus på mina listor för att se hur jag kan fördela energin på ett bättre sätt."

M., coachingklient

Bonus 2:

Logga dina veckor i en månad.

Ser du några mönster som upprepar sig varje vecka?

Det kan till exempel vara barnens aktiviteter som skapar stress när tider behöver passas, samtidigt som det ska lagas en komplicerad middag enligt veckomatsedeln. Kanske du kan satsa på en enklare middag?



Vill du ha personlig hjälp?



Jag är bara ett meddelande bort! Maila dina frågor och funderingar till viktoria.ahlbom@emboost.se



HÅLLBAR PRESTATION PÅ JOBBET



Måndag morgon. Du öppnar din kalender och känner paniken stiga: möte efter möte, utan pauser. Ibland sträcker de sig över lunchen. Vissa dagar får du ta det sista mötet i bilen på vägen hem.

Inget utrymme för förberedelser och reflektion. Du inser att det kommer att bli en hel del kvällsjobb. Igen.

Ingen tid för att jobba med egna uppgifter. Din att göra-lista blir längre och längre.

Detta går inte ihop!!

Känner du igen dig? I så fall är du inte ensam.

Jag inleder många av mina coachingsamtal med att titta på klientens kalender. Där finns det nycklar till ett bättre mående. Den största boven är **möten**. Jag är rätt brutal och ifrågasätter varenda ett. Vilken roll har du i mötet? Är ditt deltagande nödvändigt?

Tid är det enda som är ändligt. Och om inte du äger din tid, så kommer någon annan att göra det.

| Problem: | Lösning: |
|--|--|
| Du drunknar i möten | Ifrågasätt om du verkligen behöver vara med! Vad är din roll i mötet? Kan du ta del av/förmedla informationen på något annat sätt? |
| Många back-to-back möten (möten som går in i varandra) | Korta ner möten med 5-10 minuter så att du får chansen att landa och gå ner i varv. Det hjälper dig att bibehålla fokus. |
| Möten som sträcker sig över lunch | Blocka dina lunchtider. De ska vara heliga. En längre paus med kollegor eller på egen hand, gärna lite dagsljus och frisk luft är bra för din hälsa. |
| Inga återhämtningspauser | Återhämtning är det som är nödvändigt för att hantera en stressig vardag. Boka in pauserna i din kalender, 2-3 per dag. De behöver inte vara långa, det räcker med att du sträcker på dig, tittar ut genom fönstret, tar en kopp te eller kaffe. |
| Ingen tid för förberedelser, reflektion och egna uppgifter | Se till att tiden för förberedelser finns i din kalender - det är inte meningen att lägga den utanför arbetsdagen. Boka in fokustid och sätt dig själv i ett "stör ej"-läge. |

ATT HITTA TILLBAKA TILL GNISTAN PÅ JOBBET



Vårt arbetsliv förändras i takt med omvärlden. Nya förutsättningar, förändrade roller och arbetsuppgifter. Har du tappat gnistan? Känner du att det du gör är meningsfullt? Meningsfullhet och lust hänger ihop.

Titta på din arbetsvecka (skriv gärna ut här om du inte har papperskalender). Markera alla möten/uppgifter som känns meningsfulla och lustfyllda med en blå färg. Ta sedan en röd penna och markera alla möten/uppgifter som ger en känsla av olust, kanske till och med ångest.

Reflektera:

* Hur ser fördelningen ut?

* Vilka aktiviteter känns meningsfulla och lustfyllda?

* Vad får du för insikter när du ser din kalender?

* Hur kan du få in mer av det som känns meningsfullt i din arbetsdag?

Några exempel på meningsfulla uppgifter från min egen och mina klienters kalendrar:

- 👤 utbildning/personlig utveckling
- 🌟 möten där jag bidrar med min expertis
- 🌱 möten där jag hjälper någon att växa och utvecklas
- ❤️ möten som är viktiga för mig socialt
- 💡 uppgifter där jag får lösa problem
- 🤝 uppgifter där jag får samarbeta med andra

VAD KAN JAG HJÄLPA DIG MED?



Viktoria Ahlbom, dipl. stresspedagog

Hej! Jag hjälper människor mitt i livet att hantera och minska sin stress, både hemma och på jobbet.

Jag startade mitt företag, Emboost AB, när jag fyllde 50, efter över 20 år inom IT-branschen. I mitt eget bagage finns tre barn, varannan-vecka-liv, höga prestationskrav, stressrelaterad ohälsa och ett enormt brinn för jobbet.

Jag har varit riktigt nära väggen två gånger, men min wake-up-call blev en stroke, som med största sannolikhet berodde på stress. Inget jobb i världen är värt det.

Jag jobbar med coachande samtal, online och fysiskt i Uppsala. Så här skrev en av mina klienter:

"Fick tips och coaching av Viktoria vid en tid när kalendern var full och energinivån väldigt låg. Så mycket användbara konkreta verktyg, helt utan "flum". Lätta att applicera direkt i min vardag. Energin återvände redan efter några dagar. Viktoria är varm, engagerad och kunnig och har förmågan att anpassa råd och verktyg efter den personen du är och den situationen du befinner dig i."

Vill du prata om något som stressar dig?

Boka ett samtal på Bokadirekt.



Mina tjänster

Samtal via Zoom eller fysiskt i Uppsala.

Expresscoaching, 30 min: 490kr

Coaching, 60 min: 950kr.

Mina tjänster täcks av friskvårdsbidrag.

Gäller 2024