

# Reflektera själv och diskutera i mindre grupper

---

## 1. Reflektion efter föreläsningen

- Vad tar du med dig från föreläsningen?
  - Vad är en sak du kan börja göra annorlunda imorgon?
- 

## 2. Känslomässig respons

- Vad får du för känslor av Fridas och Tildas berättelse?
  - Vad landade i dig?
- 

## 3. Egen och andras välmående

- Finns det något du kan göra för att själv må bättre?
  - Finns det något du kan göra för att få en kollega eller annan person att må bättre?
- 

## 4. Våga fråga, lyssna och agera

- Övning: Lyssna aktivt två och två – utan att ge råd, bara bekräfta och uppmuntra till att berätta mer. Den ena får berätta hur den mår, den andre får öva sig på att lyssna och validera. Det vill säga, lyssna aktivt. Inte komma med råd eller tips. Utan bara nicka, bekräfta, säga "vill du berätta mer". Byt efteråt, så att ni båda får öva.

Du är inte ensam om att må dåligt psykiskt ibland. Mer eller minde alla mår dåligt psykiskt någon gång i livet.

---

## 5. Att skriva som verktyg

- Prova att skriva ner dina tankar och känslor när du mår dåligt – ett sätt att sortera och kanske våga dela med någon. Det kan kännas skönt och terapeutiskt att skriva ner sina tankar och känslor och sortera vad det är som faktiskt har hänt. Förhoppningsvis kan detta göra det lättare att dela detta med någon annan.



---

## 6. ORK – Omtanke, Respekt, Kommunikation

- Kan du ge ett exempel på när du visat eller fått omtanke som betytt mycket?
- 

## 7. Kommunikation på arbetsplatsen

- Hur kan du och dina kollegor bli bättre på att prata om psykisk hälsa på er arbetsplats?
- 

## 8. MUNK-övningen

- Hur mycket mening, utveckling, närhet och kontroll känner du just nu i livet, på en skala 1 till 10??
  - Vad vill du förflytta och vilka förändringar behöver du göra för att nå ditt mål?
- 

## 9. Psykologisk trygghet

- Hur kan vi alla konkret bidra till psykologisk trygghet på jobbet?
- 

## 10. Små handlingar med stor effekt

- Se någon idag – Gör någon glad! Ge minst en riktigt positiv komplimang som du verkligen menar.
- 

## 11. Stärka arbetsgruppen

- Hur kan vi som arbetsgrupp bli bättre på att se och stötta varandra?
  - Vad kan vi börja göra redan nu för att stärka oss som grupp och individer?
-