



E-Kurs



Pragmatiskt
självledarskap

WORK IN PROGRESS
Kindstugatan 1
Gamla Stan

WWW.WORKINPROGRESS.WORKS

Välkommen
WORK IN PROGRESS

E-Kurs i pragmatiskt självledarskap



Veronica Carlson och **Jessica Glenmark** är certifierade coacher samt för olika personlighetsanalyser som TalentQ & Pussel DISC. Vår expertis är ledarskap, kommunikation och beteende.

Vi har ett holistiskt synsätt på människan och vår coachingmetod grundar sig i anknytningsterori & KBT.

Under vår självvetenskapskurs kommer du att få olika verktyg, som du kan använda i ditt liv, inom alla olika livsområden. Vi brukar prata om områden som till exempel arbete, familj, relationer osv.

Genom egen reflektion, insiktsarbete och träning kommer du att lära dig nya förhållningssätt till dig och din omgivning. Använder du verktygen får du en förändring som består. Du utvecklas över tid, när du låter det ta tid. Du får självvetenskap.

Välkommen till en ny start!



[Se film genom att klicka här!](#)

Introduktion

WORK IN PROGRESS



BASALA FUNKTIONER I HJÄRNAN

Vår hjärna är programmerad för att undvika allt som är obehagligt och osäkert – detta styrs av vår hjärnas "vakthund" amygdala. Den gör att vi undviker det som känns farligt.

Vi tar helst den lätta vägen. Amygdala pushar oss att välja det som är tryggt, säkert och samma. Därför går vi på automatik, det vill säga den lätta vägen.

Vi är programmerade att undvika säkra förluster. Amygdala ogillar förluster, programmeringen finns där för vår överlevnad. Därför undviker vi sådant som innebär stora risker och att vi kan lämna situationen som förlorare.

ANKNYTNINGSTEORI - IMPRINTS

När vi är mellan 0 – 6 år är vi adaptiva, vår hjärna är som en svamp som suger upp information och registrerar allt som pågår omkring oss. Allt detta sker i vårt undermedvetna.

De strategier du tar som barn, är för att tillgodose ditt basala behov. Den strategin fortsätter omedvetet upp i vuxen ålder. Det påverkar vilka roller vi hamnar i, hur vi hur vi tänker, känner och handlar.

Ditt "nu" speglas av din historia, miljön du uppfostrats i, din anknytning mellan dig och dina föräldrar/vårdnadshavare.

I stället för att låta ditt undermedvetna styra dig, behöver du lära dig och träna på att göra medvetna val.

REFLEKTION SKAPAR MEDVETENHET

Vill du göra en utveckling inom ett område, använd någon av de modeller du fått. Det handlar om att skaffa dig kunskap om dig själv och varför det blir som det blir.

Jag vet...

Även om "jag vet" en massa saker som jag behöver göra: "Jag måste sluta oroa mig", "Jag måste börja träna", "Jag måste stressa mindre"...

Det kommer inte att hända om jag inte väljer att det ska börja hända. Hjärnan- och barndomsprogrammeringarna stoppar oss på grund av rädsla.

Det är därför det inte blir av.

Vetskapen om dig själv som du får genom att använda våra modeller stödjer dig i din självvetenskap. För att inte stoppa sig själv i utvecklingen behöver du mer fakta om dig själv. Det får du genom förklaringsmodeller, verktyg och reflektion.

Ge dig själv tid, ta till exempel en del i veckan och boka in i kalendern. Sätt en rutin så att det här arbetet blir gjort och tillslut blir en naturlig vana.

Sätt en intention för vad du vill att du ska uppnå med denna kurs.

Visualisera och sätt dig in i känslan hur det kommer att kännas i framtiden när du nått ditt mål. Stäm av regelbundet varje vecka, Hur känns det?

**Se bilden framför dig när du klarat av _____
Känn i hela kroppen hur det känns.**

Neuroplasticitet – Den senaste forskningen om hjärnan visar att den har en formbar struktur. Fynden visar att det är möjligt att ändra tankestrukturer. Hjärnan kan skapa nya programmeringar. När du upprepar nya tankemönster eller handlingar skapar du nya programmeringar.

Därför är det viktigt att vara medveten om vad du tänker – *Dina tankar skapar din verklighet.*

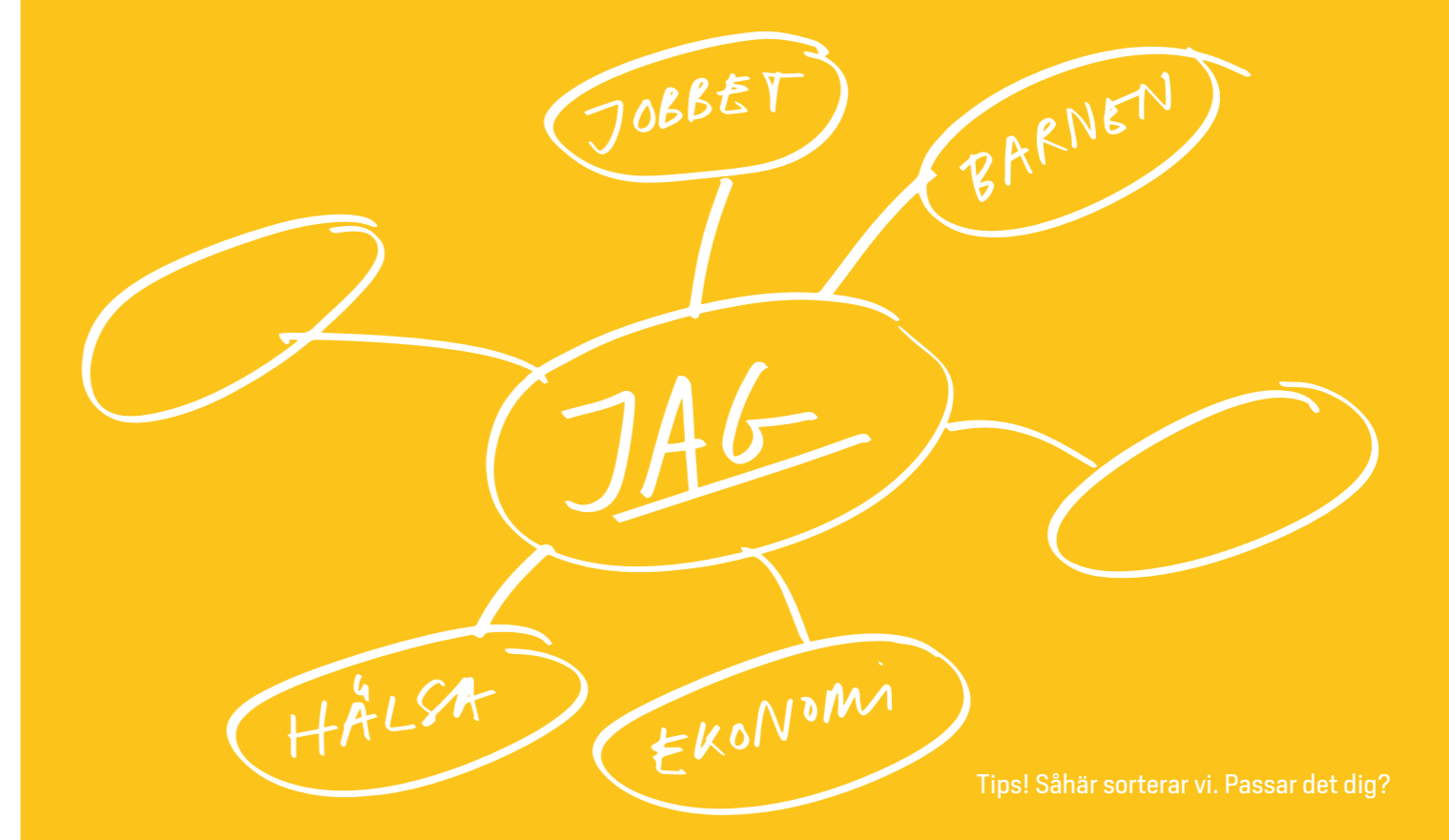


Se film genom att klicka här!

WORK IN PROGRESS

01

SORTERA



K.O.R.T MODELLEN

Ordmolnet ovan symboliserar de 70 000 tankar som det sägs att vi tänker under en dag, 3500 av dem är medvetna d.v.s. 5 % resten är omedvetna automatiska tankar. Dina tankar lever nästan som ett eget liv. De pågår oavbrutet som inre kommentator till det vi gör och säger utan att viljan är inblandad.

Sortering kan vara ett sätt att skapa medvetenhet hos dig om vad som roterar i ditt huvud. Vi vet att omedvetna tankar och oro, kan leda till stress. Därför är sortering ett sätt att tydliggöra för dig, vad som skapar "för mycket".

K.O.R.T. MODELLEN

- K**- Känslor
- O**- Oro
- R**- Respons
- T**- Tankar

Vi kallar den här sorteringen som du ska arbeta med nu för K.O.R.T.- modellen eftersom att det handlar om att sortera tankar, känslor och den reaktion dina tankar ger.

Tricket är att alltid börjat med något superenkelt! För att skapa ett positivt resultat. Då ökar vår vilja att fortsätta utvecklas eller att jobba med din medvetenhet.

"Även en tusenmilafärd börjar med ett steg"

LAOTSE

STEG 1: SORTERA DINA TANKAR

För att bli medveten om att vi tänker, d.v.s. den inre rösten i ditt huvud som pratar oavbrutet, så behöver vi först lyssna på det som pågår.

Vilka tankar pågår i dig just nu?

Titta på ordmolnet. I det har vi lagt områden som mycket av våra tankar kretsar kring.

Känner du igen dig i ordmolnet?

Kommer du på egna områden? Skriv ned dem tex i en bok eller på de tomma sidorna i nästa uppslag.

Frågeställning

Vad har du för tankar som loopar kring dessa områden?

Vilket område vill du titta närmare på? [tex. hälsa, relationer för mycket på jobbet eller nåt annat].

STEG 2: DYK DJUPARE

Svara så utförligt som möjligt. Vad är det för tankar du har i det här området?

Hur påverkar det dig? Något? Ganska mycket? (eller skatta 0-100)

Var i kroppen sitter känslan?

Hur reagerar du när du tror på den tanken

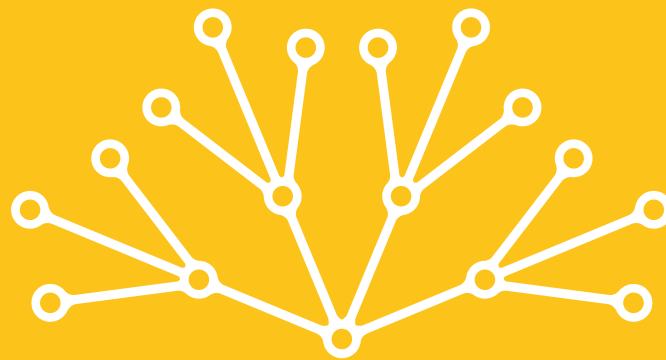
Hur skulle det kännas utan den här tanken?
Är tanken sann?
Är du absolut säker på att den är sann?

Meditera en stund på svaret
Undersök nu hur det känns

Du kan arbeta vidare med varje område/tanke/känsla på samma sätt.

K.O.R.T. MODELLEN kan användas på alla livsområden.





WIP

JESSICA GLENMARK
070 755 34 15
jessica@workinprogress.works

VERONICA CARLSON
073 365 11 68
veronica@workinprogress.works

WWW.WORKINPROGRESS.WORKS