Stange kommune

Stangehjelpa
Kom i gang - kurs

Selvfølelse – Selvhevdelse og Grensesetting

Rullerende kurs hver tirsdag kl 09.00-11-00

- Selvfølelse, selvhevdelse og grensesetting
- Medisinsk yoga m. tema
- Angst, stress og bekymringer
- Mitt livs tre- mine styrker, min historie
- Negative tanker og nedstemthet

Vi anbefaler deltakelse på alle kurs
- og at du investerer i tid til deg selv i mellom kursene.

Vi vil snakke om:

Selvfølelse

Leveregler

Pause

Selvmedfølelse

Selvhevdelse og grensesetting

Tilbakemeldinger - Skriftlig

Hvorfor jobbe med selvfølelse og selvtillit?

- Gir indre trygghet og bedrer livsgleden
- Bedrer hvordan vi møter utfordringer
- Bedrer endringsprosesser
- Våger å fastholde egne meninger
- Aksepterer ikke ansvar som ikke er mitt
- Bedrer hvordan vi ser på oss selv og livet
- Bedrer kvaliteten på våre relasjoner

Selvfølelsen

Å kjenne seg selv og å handle på vegne av seg selv. Gi seg selv en verdig plass sammen med andre.

God: å føle seg verdig sammen med andre (bakgrunnsfølelse, stemning av tillit og verdighet i kroppen)

Lav: mindre verdt enn andre, ser på seg selv som et mangelfullt menneske eller som ikke fortjener noe

Det vi strekker oss etter kan gi lav selvfølelse. Vi kan heller velge å se for oss den versjonen av oss selv som har bedre selvfølelse.

Vi prøver å endre på oss selv for å øke selvfølelse, men selvkritikk senker selvfølelsen. Vi kan heller velge å se på oss selv med vennlighet.

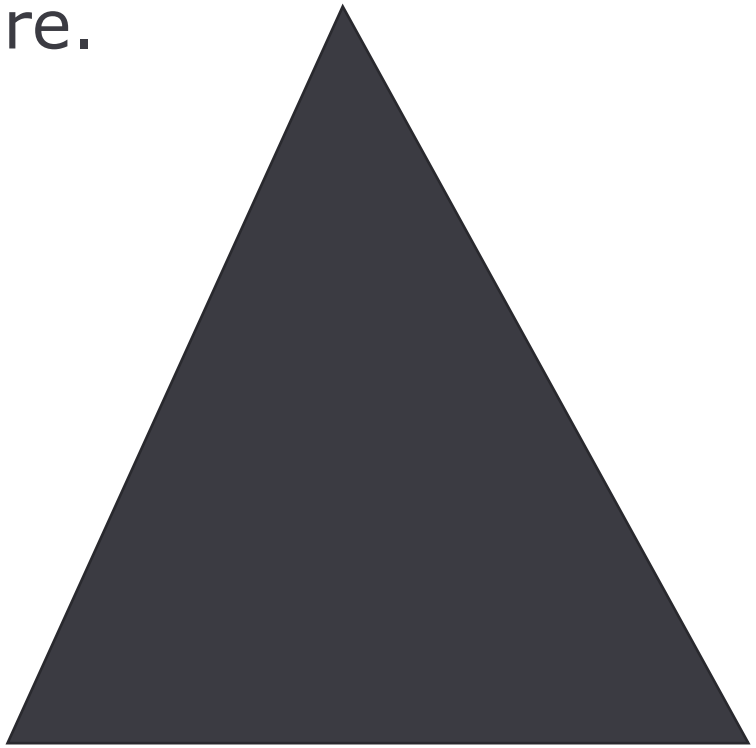
For å øke selvfølelsen

1. Leveregler	Verktøy **«Identifisere negative kjerneoverbevisninger** og **«Å utvikle sunne kjerneoverbevisninger»**
2. kjenne appetittene	**kortfilm om følelser**
3. jeg ser kontra jeg blir sett	
4. god indre forståelse	**«Stopp, ta pause, tenk» egen intervju**
5. Selvmedfølelse	**Bekreftende setninger for selvfølelse og grenser;**
	Utfordre negativ selvsnakk
6. selvhevdelse/oppgjør/skjerming	**«Problemer med selvhevdelse og veier å gå i retning av selvhevdelse» ; grensesetting**

Selvtillit: Troen på at du får til ting du skal gjøre.

Selvbilde: Hvem er jeg?

Selvfølelse: Verdien vi tillegger oss selv.



Leveregler.

Er oppfatninger om deg selv i verden

tanker, forventninger og holdninger vi har til oss selv og hvordan vi ønsker å leve livet vårt.

En leveregel kan være bevisst eller ubevisst.

Den styrer hvordan vi forholder oss til oss selv og de rundt oss.

Hvor kommer de fra?

Barn tror på det voksne eller andre barn sier til dem.

Barn er avhengige av trygghet fra voksne og omsorgspersoner.

VI MANØVRERER OSS MED LEVEREGLER GJENNOM LIVET.

Negative leveregler

«Jeg er ikke god nok før jeg er perfekt»

«Jeg må være godt likt av alle»

«Jeg må ha kontroll på alt»

«Jeg er en som alltid stiller opp for andre»

«Min mening betyr mindre»

«Jeg er mindre verdt en andre»

«Jeg fortjener ikke bedre»

Leveregler er ikke en sannhet

Heldigvis går det an å endre måten du tenker om deg selv og omverden.

Vi kan lage nye leveregler hele livet.

Hvordan?

- Oppmerksomhet
- Nysgjerrighet
- Akseptere
- Snakke om til noen du er trygg på – empati og medfølelse

Å utfordre en negativ leveregel

Øvelse:

Velg en leveregel, den første som kommer til deg, kanskje den som gjorde at du valgte å ta kontakt med oss?

Skriv den ned på papiret vi har utdelt.

Verktøy: «Identifisere negative kjerneoverbevisninger»

1. Hvilke bevis har du for at denne leveregelen er sann?
2. Hvor kommer denne leveregelen fra? Er det noen personer du forbinder den med? Har du opplevd noe i oppveksten eller livet ditt som du tror kan ha betydning for denne leveregelen?
3. Hva ville du sagt til en venn som hadde samme leveregel?
4. Hva gjør denne leveregelen med deg? Hindrer den deg i noe du ønsker å gjøre? Eller hvem du ønsker å være?

DITT FØRSTE STEG MOT Å UTFORDRE LEVEREGELEN.

Definer en ny positiv leveregel

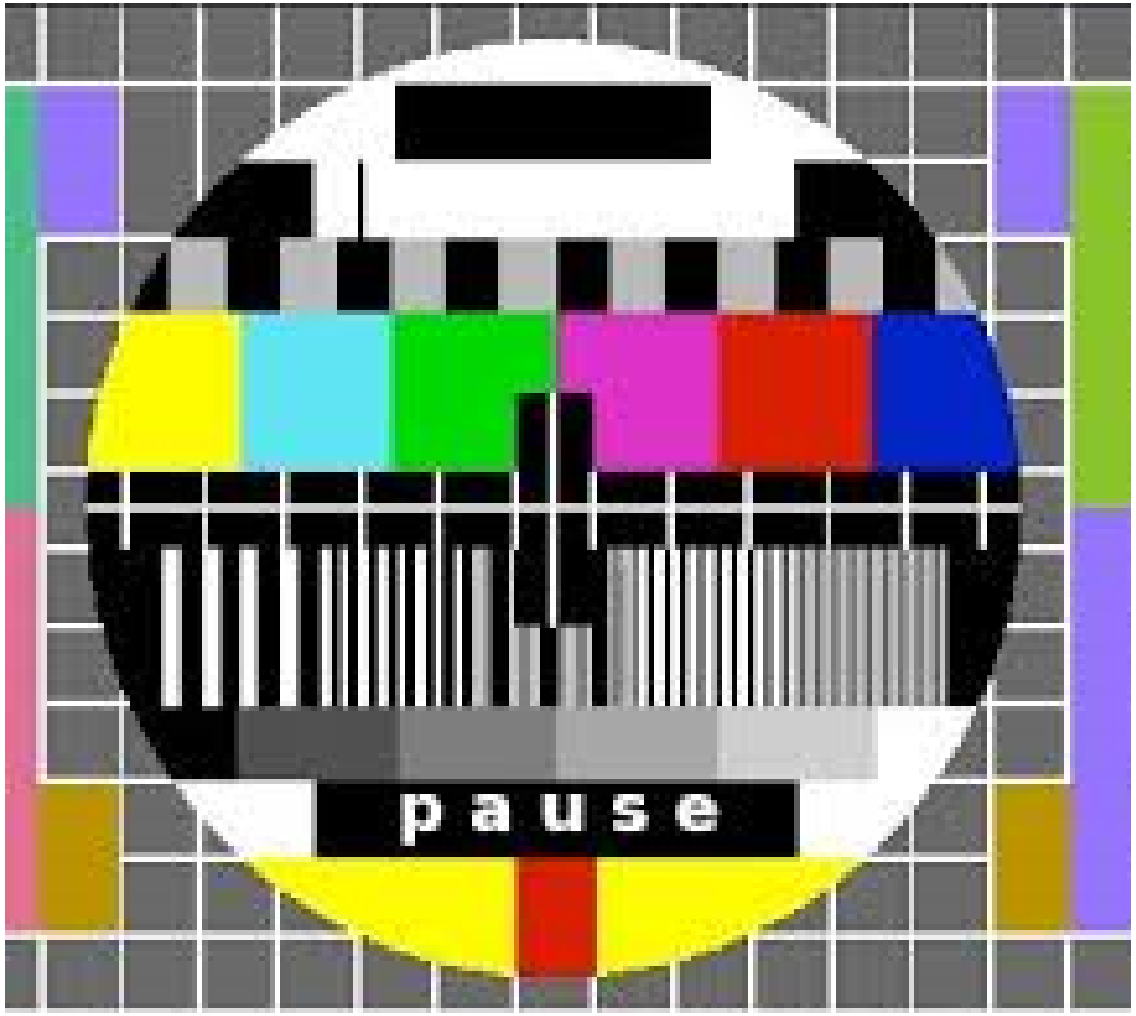
Definer et nytt og konstruktivt alternativ

Legge merke til når den gamle leveregelen kommer til uttrykk

Velge å leve i tråd med den nye leveregelen

– mange ganger!

Verktøy: «Å utvikle sunne kjerneoverbevisninger»


pause

Selvmedfølelse

Mellom ytterpunktene bagatellisering/selvkritikk og selvmedlidenhet finnes *selvmedfølelsen*.

Du legger merke til kroppen.

Du tillater at følelsen er der.

Du forsøker å forstå den og skape mening av den.

Du bekrefter at det er forståelig og fellesmenneskelig å føle det slik.

Du prøver å sette ord på hva du trenger.

Gode ting å gjøre

Liste over dine gode egenskaper

Liste over egne ressurser

Notere tre gode ting og hvordan du klarte det, hva var intensjonen din

Takknemlighetsdagbok	**Takknemlighetskalender**
Takknemlighetsmeditasjon	**Fokus på takknemlighet (podkast)**
Selvbekreftende setninger	**Bekreftelser for selvfølelse og grenser; Utfordre negativ selvsnakk- skjema**
Kjærlige vennlighetsøvelser	**Kjærlige vennlighetsøvelser (podkast)**

Selvhevdelse

Min handling når jeg føler meg verdig sammen med andre.

Selvhevdende sinne er nødvendig for selvfølelsen og er helbredende: løfter deg opp, tar tilbake selvrespekten. Stemmen er tydelig og stødig. Innsiden ut istedenfor utsidevurderinger.

Verktøy: «Problemer med selvhevdelse og veier å gå i retning av selvhevdelse»

Grensesetting

Være nær egne behov (vennlig stress-respons; gå til den indre kroppen; stopp-tenk-skjema; forestille seg en stor beskyttende kule rundt kroppen)

Styrke selvfølelsen (da skam/skyld, frykt forhindrer grensesetting)

Kommunisere tydelig og «innsiden ut»

Verktøy: grensesetting

Stangehjelpa former veien videre på tilbakemeldinger fra dere:

- Hva var nyttig for deg?
- Var det noe du savnet å høre om?
- Hvis du har vært på Kom i gang kurs før, bruker du det du har lært?
- Synes du at du har fått det bedre?