

Arbejds miljø

Set i det biologiske perspektiv

Odder Kommune 2017

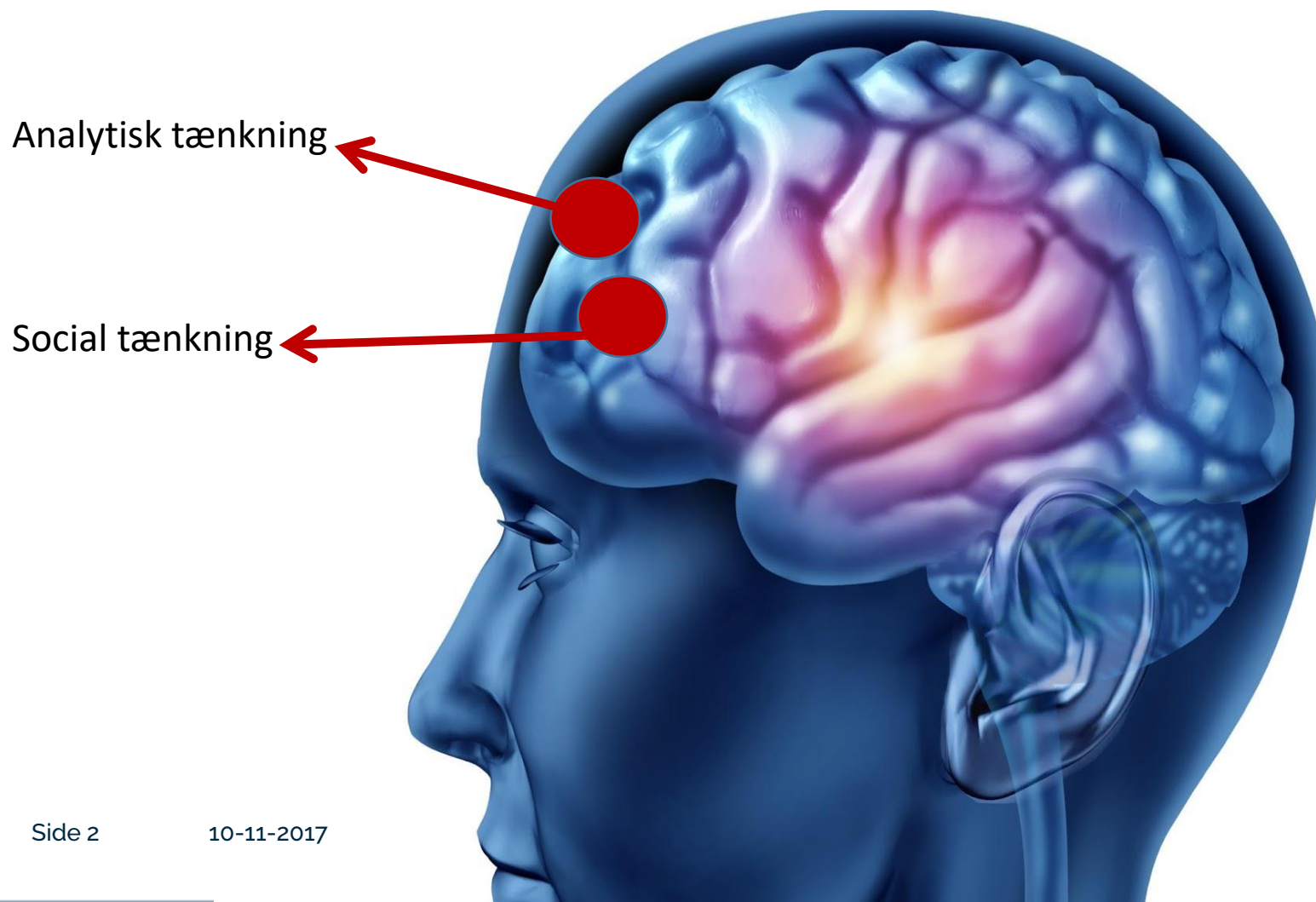
Chefkonsulent Cand.psych. Tue Isaksen

ti@amcentret.dk

2134 2078

Analytisk og social tænkning

2 måder at forstå og tale om værdier og handlinger i arbejdet!



Motorvejen

Vores tilgang til arbejdet.



Biologien i stress

Centrale områder i at forstå og arbejde med stress.



Kontrol oplevelse (Inoue)

- **Positivt.** Hvis oplevelsen af kontrol er tilstede stimuleres produktion af serotonin (motorolien)
- **Negativt.** Hvis oplevelsen af kontrol tabes, reduceres serotonin (motor brænder sammen, ved samme stresspåvirkning)

Forventning (Dayan, Dolan og Schultz 2016)

- **Positivt.** Stemmer forventning om belønning sammen med virkeligheden, stimuleres dopamin, som øger lysten til at arbejde, lære, og giver generel tilfredshed. (Brain prize 2017)
- **Negativt.** Hvis belønning ikke stemmer overens, reduceres dopamin (de kognitive funktioner bliver hæmmet)

Vigtige overvejelser i relation til biologien

Spørgsmål alle burde stille sig selv



1.) Hvad sker der hvis vi skaber en kultur med en forventning om personligt og individuelt hensyn, men hvor det i praksis og økonomisk ikke kan honoreres?

- Mistillid
- Mistrivsel
- Stress

2.) Hvordan sikre vi en kultur, hvor forventninger til kontrol stemmer overens med den pragmatiske virkelighed?

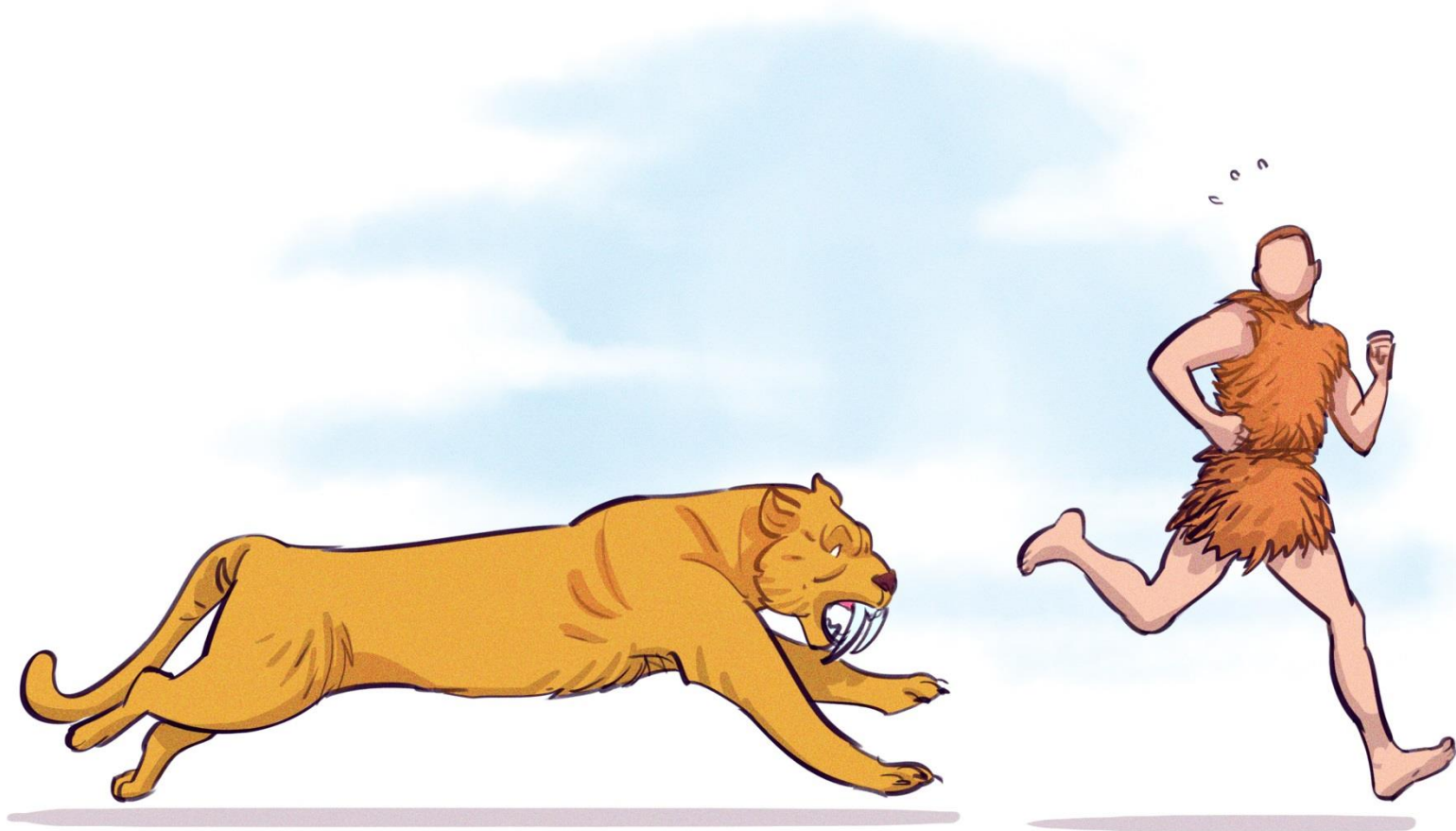
De 6 Guldkorn

Med udgangspunkt i individet eller fællesskabet?

- **Indflydelse**
 - Hvordan bestemmer vi mængden af indflydelse?
- **Mening**
 - Skal mening udgår fra individet eller opgaven?
- **Forudsigelighed**
 - Hvad er realistisk?
- **Social støtte**
 - Hvilken form, og forventning har vi til støtte fra hinanden og vores leder?
- **Belønning**
 - Praktiske ting som løn, og flydende elementer som anerkendelse (på hvad?)
- **Krav**
 - Oplevede krav der stemmer overnes med oplevede ressourcer i forhold til forventning til opgaven, samt den oplevede kontekst.

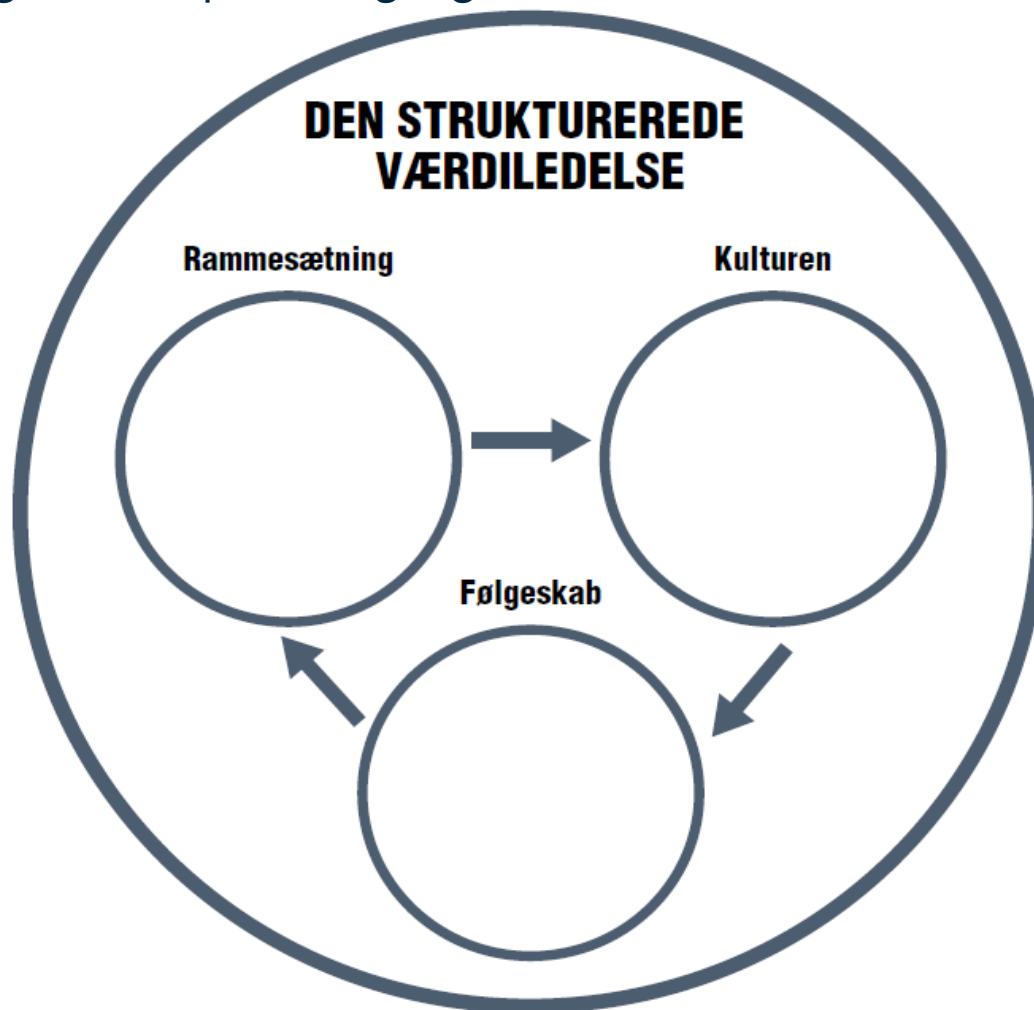
Hulemanden og sabeltigerne

Når biologien påvirker!



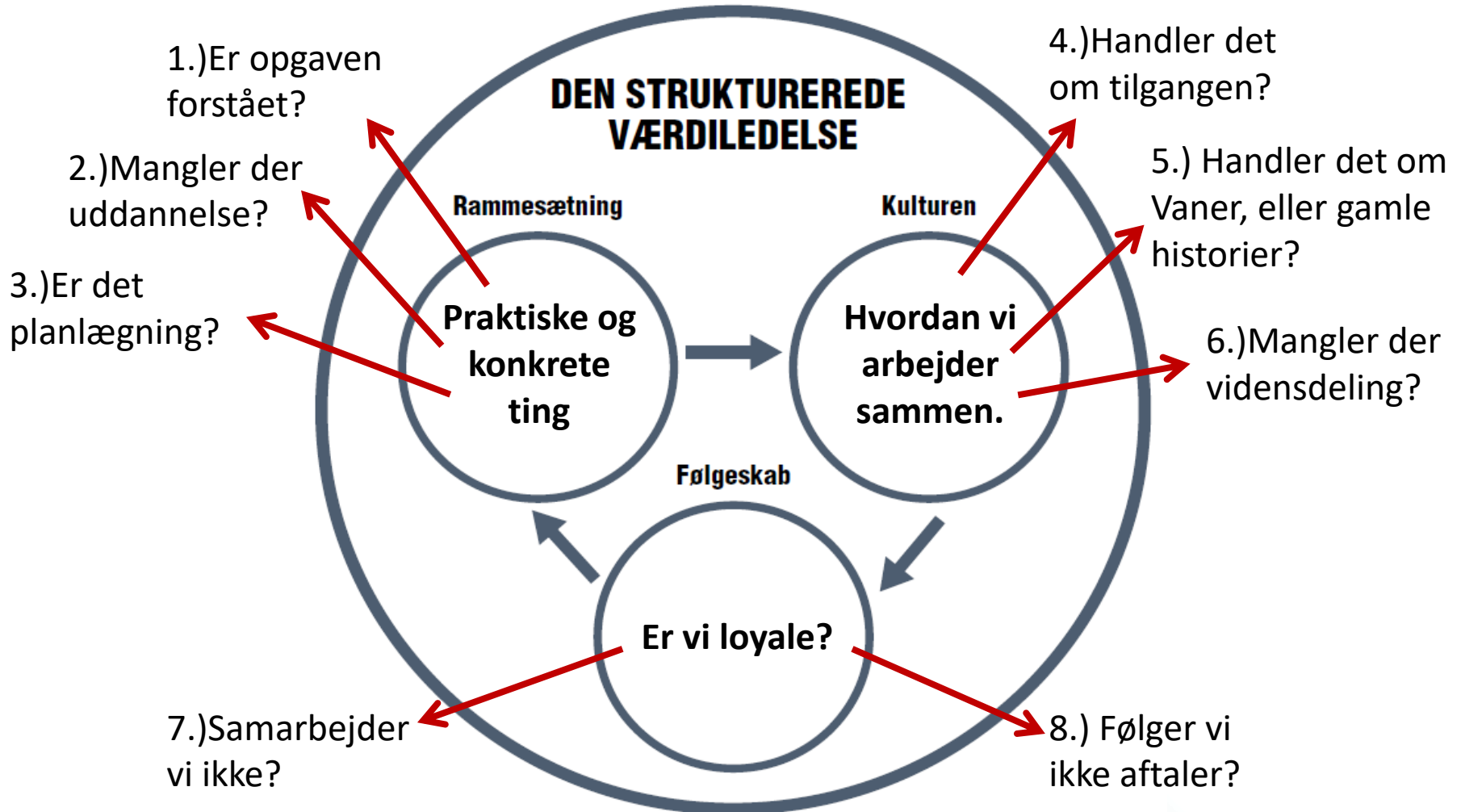
Paradigme 4.

En ny retning baseret på biologi og historie



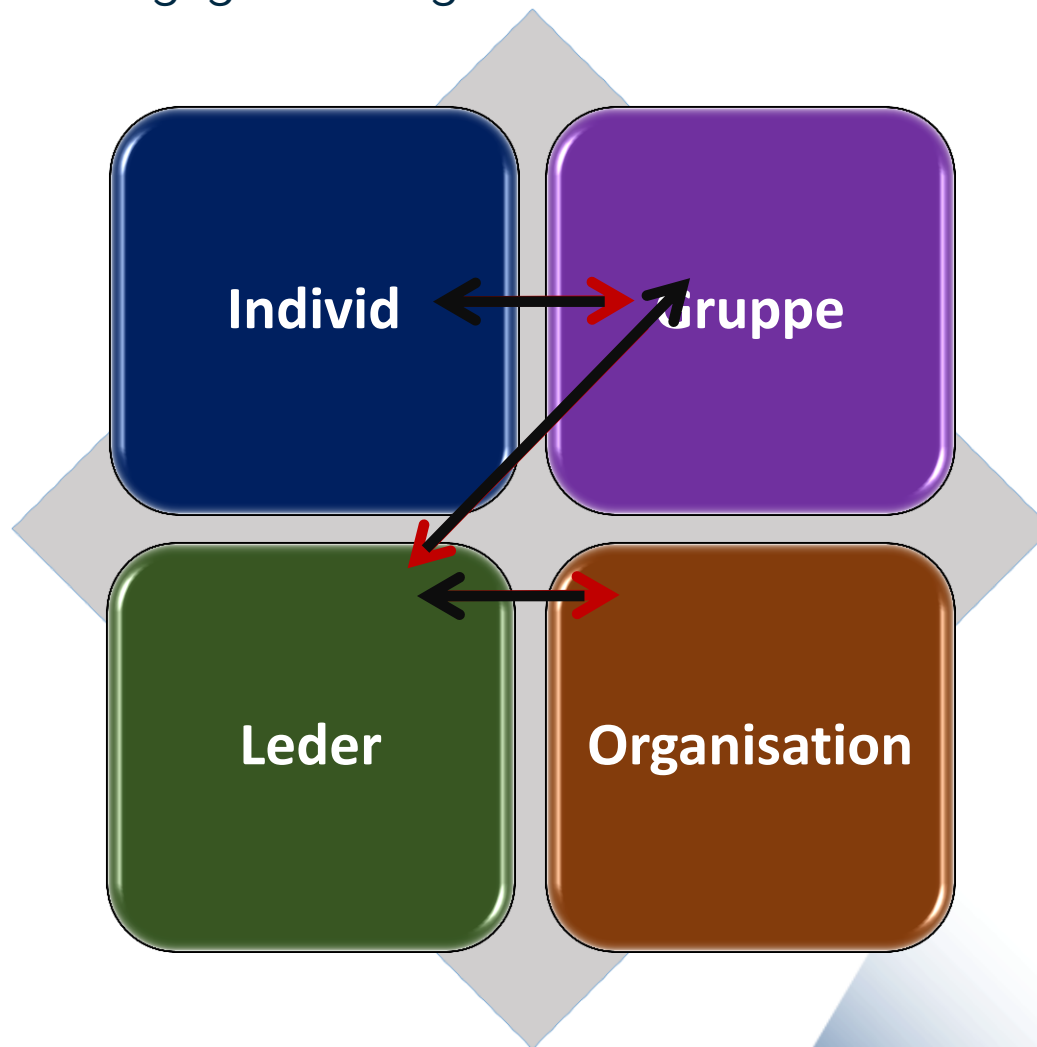
Paradigme 4.

En ny retning baseret på biologi og historie



IGLO modellen

At identificerer de rigtige handlinger!



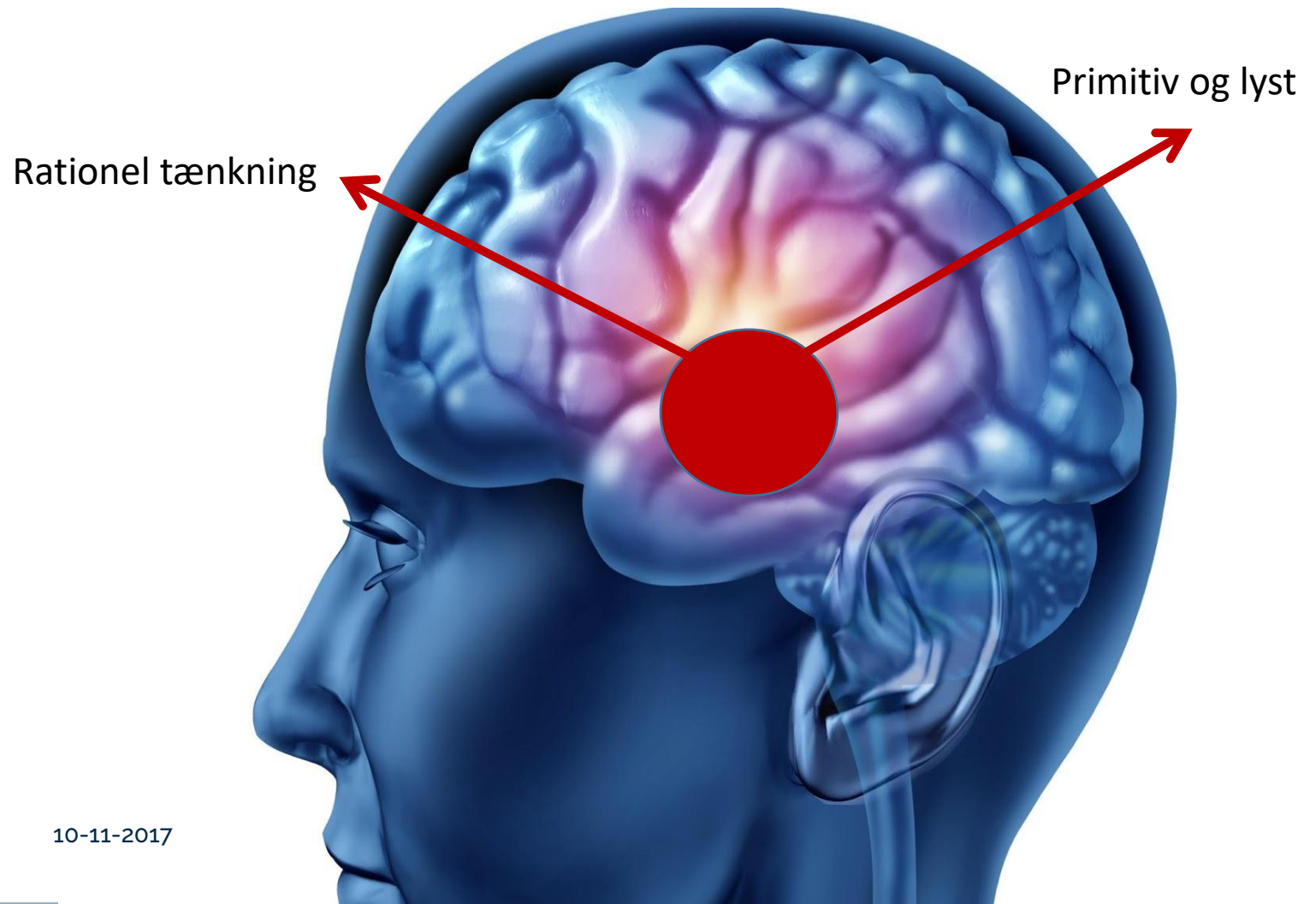
”Hjernen frasorterer data, hvilket har en betydning for vores beslutninger. De beslutninger har en konsekvens for vores mentale tilstand, og den tilstand har en indvirkning på vores HPA akse, som yder en dikterende ramme på hjernens evne til at sorterer i rådata.

Vi er underlagt denne cirkle i det biologiske system, og vi kan pt kun håbe på at kunne påvirke systemets interaktion gennem manipulation” (Isaksen 2016)



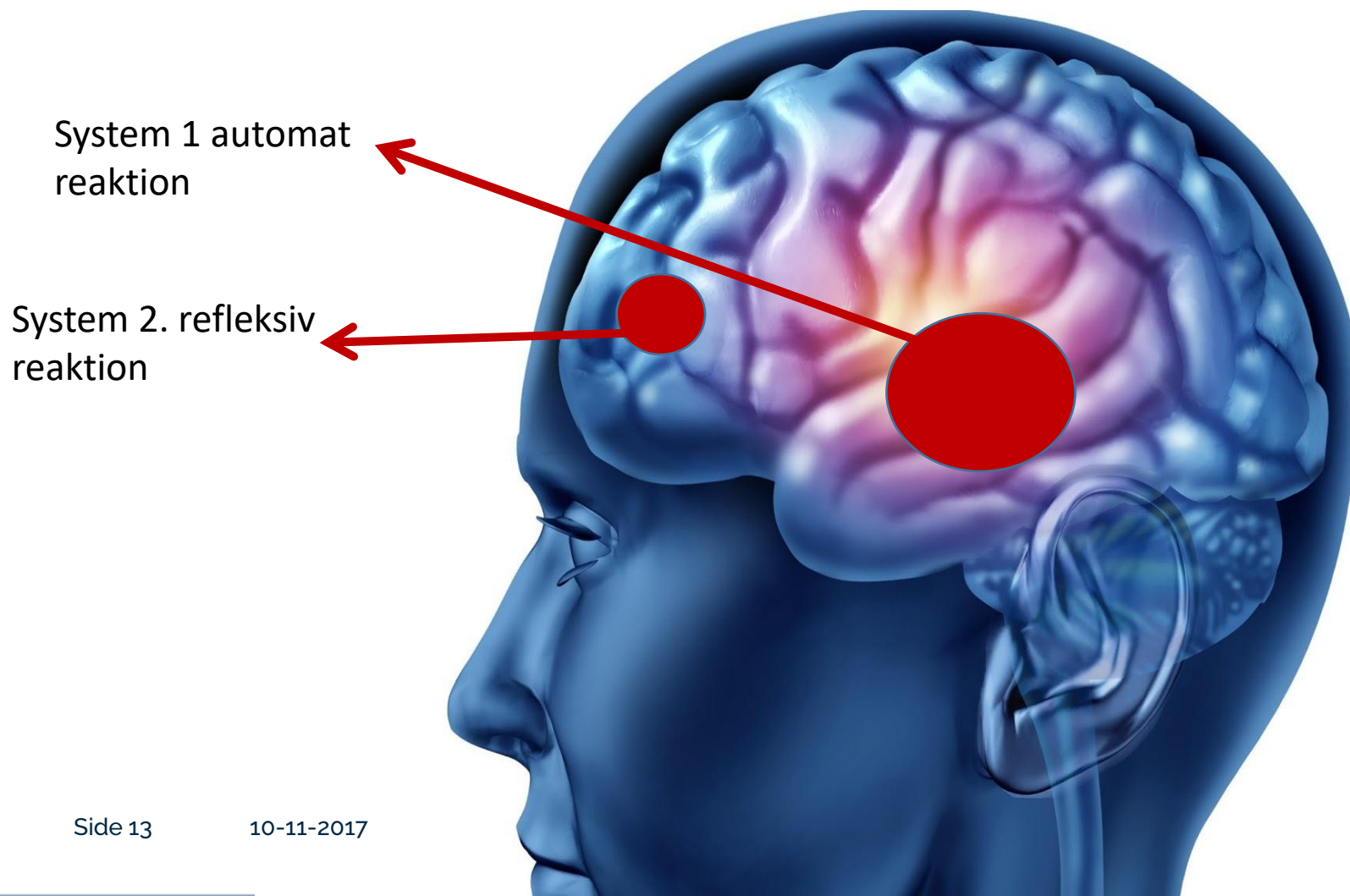
Kognitiv dissonans

Når modstridende tanker/behov skaber problemer.



Hurtig og langsom tænkning

System 1 og system 2.



System 1 automat
reaktion

System 2. reflektiv
reaktion

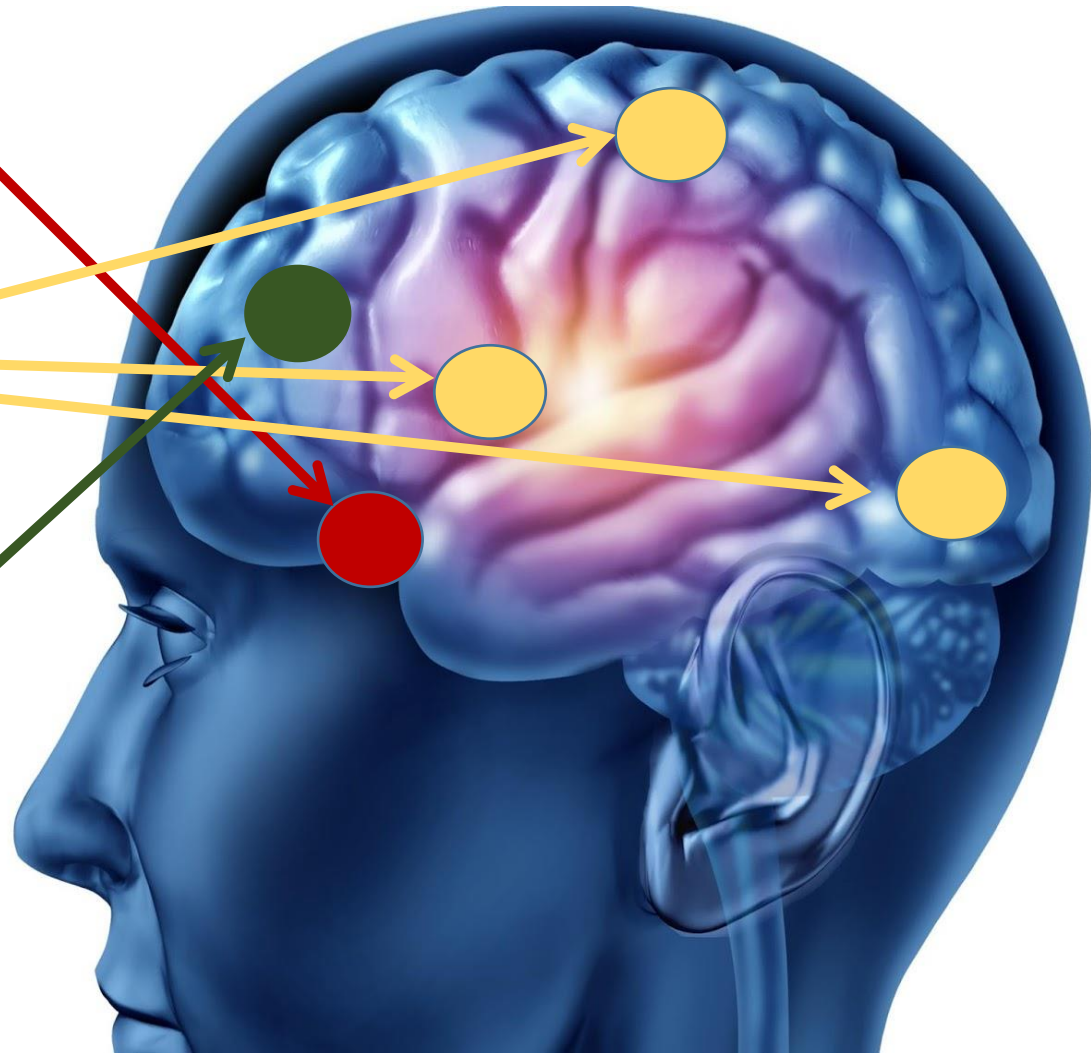
At "prime" hjernen

Aktiv stimulering af beslutning

Vi kan skabe en positiv eller negativ ramme.

Vi kan stimulere det visuelle, hørelsen Eller det motoriske

Vi kan stimulerer tænkning ved at ændre nogen præmisser



Så hvad kan vi fokuserer på?

Og hvad skal vi overveje?

- 1.) Skal vi øge det individuelle videns niveau, så den enkelte blive bedre til at håndterer deres egne symptomer? (kontrol oplevelse på det individuelle plan - Hulemanden)
- 2.) Kan vi med respekt for analytisk og social tænkning organiserer og indrette arbejdet bedre (forebygge), og kan vi anvende denne viden til at rådgive, vejlede og hjælpe den enkelte når det går galt? (oplevelse af kontrol)
- 3.) Kan vi bruge historien om motorvejen til at fokuserer på løsninger vi kan honorerer? Opgaven og fællesskabet, og kan vi ændre anerkendelseskulturen til at ønske disse ting, fremfor den individuelle tilgang? (forventnings oplevelse)
- 4.) Kan vi anvende OLG1 til, både at analyserer når det går galt, og forebyggende til at lave aftaler for fremtiden (f.eks. vagtplaner, projekter osv.)
- 5.) Kan vi anvende SV. Modellen som en strategisk model til at målrette indsatser?



Tak for jeres deltagelse 😊

