



Nyhedsbrev af Marianne de Paoli Norbye

VRED ... MEN HVORFOR? GIV DINE FØLELSER OPMÆRKSOMHED

Kender du det, at du mærker vrede, irritation og frustration, men du kan ikke helt sætte ord på det, for du ved måske ikke helt, hvad det drejer sig om?

Du kan let komme til at negligere disse følelser eller gemme dem væk, men der er en årsag til disse følelser, og derfor er det også vigtigt, at du tager dig tid til at overveje, hvad den ulmende vrede, irritation eller frustration mon kan skyldes.

Her kan øvelsen med de 5 x HVORFOR anvendes:

Gå en tur og tænk dig grundig om, hvorfor er det sådan. Bliv ved med at stille dig selv spørgsmålet "Hvorfor", indtil du når til en forståelse af, hvad der reelt set nager dig.

Der kan være forskellige årsager til din vrede:

- Grænseoverskridelse i forhold til dine leveregler og værdier.
- Selvbeskyttelse - under vreden ligger andre følelser, som fx sorg, angst, afmagt, etc.
- Såret forfængelighed.

Få hjælp til at arbejde med dine følelser, herunder kontrol af vrede, irritation og frustration. Kontakt NORBYE herom.

Strategisk stressforebyggelse
Stresshåndtering
Styrkelse af Mental Sundhed
Resilience træning
Effektivisering af Coping Strategier
Sundhedspsykologiske Profiler
Styrkelse af Personlig Indsigt
Leder- & Medarbejder Workshops
Psykologisk Coaching
Lederudvikling
Den Mentale Værktøjskasse
Bedre Life-Balance
Stressforebyggende Adfærd
Stressbeskyttende ressourcer
Stressfremkaldende risici
Type A adfærd
Individuel Assessment
Gruppeportrætter
Personlighedsfacetter
Netværksmøder
Personlige Udviklingsplaner
Motivation- & Styrkeafdækning
Selvverd- og Selvtillidstræning
Psykologisk Forandringsledelse
Vane- & Adfærdsændring
Kend din Stress-spand
Udvikling af Personlig Gennemslagskraft
Kognitive Samtaler
Foredrag
Performancesamtaler
Stress Mentor