

Dale Carnegie Training

# Håndtere stress, kritikk og uro



## Hvordan vi lar stress påvirke oss er et valg

Ingen av oss kan bli helt kvitt stress og uro, og det er en god ting. Stress er en naturlig reaksjon når vi føler at omgivelsenes krav og forventninger overstiger egen kapasitet. Litt stress gjør bare at vi skjerper oss og evner å yte litt ekstra i en krevende situasjon. Problemene oppstår når steset blir for intensivt og langvarig, noe som kan gå utover både søvn, helse og prestasjoner på jobb.

Så selv om vi ikke kan kvitte oss med stress for godt, er *hvordan vi håndterer stress* et valg vi kan ta og noe vi kan trene oss til å bli bedre på. Det første vi må gjøre er å bli bevisst på hvor ofte vi føler oss stresset, hvorfor vi føler det, og hvordan det påvirker oss, Det er stor variasjon i hva som forårsaker stress, hvordan vi reagerer, og også hva det er som hjelper best for å håndtere det. Derfor kan jeg ikke komme med en quick-fix løsning. Men på de neste sidene finner du plakater med 30 tilnærminger som jeg har sett gang på gang hjelper deltakere av Dale Carnegies prosess Kommunikasjon og lederskap å håndtere sine utfordringer.

Les gjennom og noter deg 2-3 av de tilnærmingene du kan begynne å bruke allerede i dag, for å bedre håndtere ditt stress. Og ikke nøl med å ta kontakt om du føler at nå er tidspunktet for å virkelig gjøre en endring i livet ditt og ta kontroll over stress, uro og en travel arbeidshverdag.

- Grete

### Kilder:

[www.nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/stress-og-sykdom/](http://www.nhi.no/psykisk-helse/psykiske-lidelser/stress-og-sykdom/)  
[www.arbeidstilsynet.no/tema/stress/](http://www.arbeidstilsynet.no/tema/stress/)



Grete Valseth

Sertifisert trener i  
Dale Carnegie Training

93 46 60 09

[grete.valseth@dalecarnegie.com](mailto:grete.valseth@dalecarnegie.com)



Dale Carnegie: Lev livet uten  
bekymringer

Kjøpes hos LilleMåne

# Håndtere stress og uro

1. Lev i dagtette rom
2. Spør deg selv hva som er det verste som kan skje.
  - Forbered deg på å akseptere det verste.
  - Førsøk å gjøre det beste ut av det verste.
3. Tenk på hvilken høy pris du må betale for uroen - din egen helse
4. Tydeliggjør fakta
5. Når du har overveid alle fakta ordentlig, ta en beslutning
6. Når en beslutning er tatt - ager!
7. Skriv svar på følgende spørsmål:
  - Hva er problemet?
  - Hvordan har problemet oppstått?
  - Hvilke tenkbare løsninger finnes?
  - Hvilken er den best tenkelige løsningen?
8. Del tankene dine.
9. Hold deg sysselsatt.

# Takle motgang og kritikk

- 10.** Bli ikke opprørt over bagateller
- 11.** 90% av det vi bekymrer oss for skjer ikke, så spør deg selv hvor sannsynlig det er at dine bekymringer finner sted
- 12.** Samarbeid med det du ikke kan komme bort fra.
- 13.** Bestem deg for hvor mye uro en sak er verdt, og ikke gi den mer
- 14.** Bekymre deg ikke for gårdsdagen
- 15.** Fyll tankene dine med ro og mot
- 16.** Hevn deg aldri på uvennene dine
- 17.** Forvent deg utakknemlighet
- 18.** Vær takknemlig for det du har
- 19.** Etterlign ikke andre mennesker
- 20.** Prøv å finne fordeler i dine tap
- 21.** Skap glede for andre

# Beholde energi og motivasjon

- 22.** Husk at urettferdig kritikk ofte er et skjult kompliment
- 23.** Gjør så godt du kan og det er godt nok
- 24.** Analyser dine feilgrep og vær selvkritisk
- 25.** Hvil før du blir trøtt
- 26.** Lær deg å slappe av når du jobber
- 27.** Ta vare på helsen ved å slappe av hjemme
- 28.** Bruk disse fire gode arbeidsvanene:
  - 1. Rens skrivebordet for alt du ikke trenger nå
  - 2. Prioriter gjøremål basert på hvor viktige de er
  - 3. Løs problemer med en gang hvis du har alt som kreves for å ta en beslutning
  - 4. Lær deg å organisere, delegere og følge opp medarbeiderne dine
- 29.** Vær entusiastisk i arbeidet ditt
- 30.** Ikke vær urolig for søvnløshet

### Drømmejobben

Om jeg ikke hadde startet på denne prosessen, hadde jeg ikke vært regionsdirektør i dag. Jeg ville i utgangspunktet utsette treningen, men fikk spørsmål om jeg hadde bedre tid på høsten. Da bestemte jeg meg for NÅ. Alt jeg lærte kunne jeg ta direkte inn i min arbeidshverdag – da blir resultatene veldig synlige!



Frode Rugnes, Con-Form

### Selvtillit

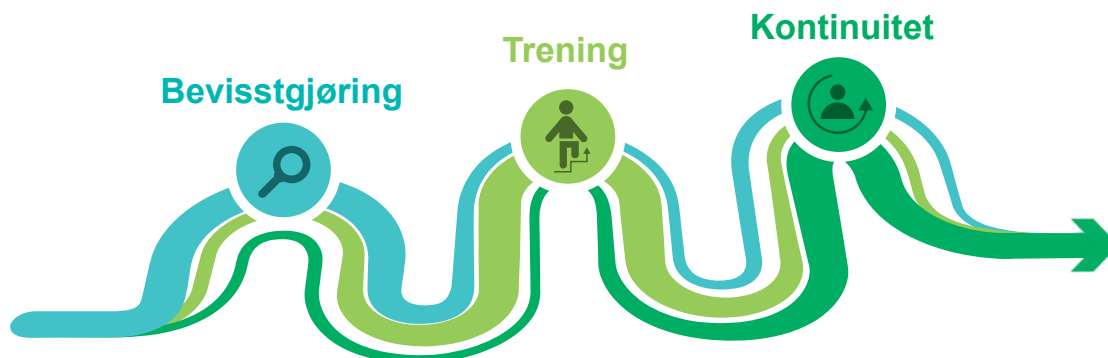


For meg personlig er den største endringen selvtilliten. Det som har ført til det er verktøy, men også applausen underveis, hånda på ryggen og anerkjennelsen for at det du gjør er riktig. Jeg mener alle bør gå dette programmet fordi det er så praktisk. Det er trening, trening, trening, og etter 12 uker er det noe som setter seg i ryggmargen for alle.

Evi Seljevoll, TietoEVRY

## Kommunikasjon og lederskap

I Dale Carnegies verdenskjente trening Kommunikasjon og lederskap er det å håndtere en krevende arbeidshverdag, lite tid, stress og uro en stor del av prosessen. Du vil skape en visjon for hvordan du ønsker å ha det om ett år, sette konkrete delmål, motta og trene på verktøy, og få tett oppfølging for å at din fremtidsvisjon skal bli til virkelighet.



### Tilrettelegge for suksess

I de første samlingene vil du sette deg flere mål for prosessen, bli bevisst dine egne styrker / blindsoner, og legge grunnlaget for at du skal få mest mulig verdi ut av programmet.

### "On-the-job training"

Klasserommet er et trygt "laboratorium" hvor du lærer nye verktøy. Samtidig er det arbeidet mellom samlingene som er det viktigste, når du tester ut og trener på de i din arbeidshverdag.

### Varig adferd

Programmet varer noen måneder, men læringen skal vare hele livet. Du vil få oppfølging, samt lære deg hvordan du skaper varig endring gjennom selv-coaching og vaner.

Vil du ta grep om din egen arbeidshverdag, eller bare vite mer om prosessen, kan du lese om Kommunikasjon og lederskap på [www.dalecarnegie.no](http://www.dalecarnegie.no), laste ned programbladet, eller ta kontakt på [norge@dalecarnegie.com](mailto:norge@dalecarnegie.com), tlf. 90 09 09 16

### Bygge opp rundt egne styrker

Veldig praktisk, og rettet direkte mot mine arbeidsoppgaver på jobb. Utrolig bra med videofilming og feedback både under og etter hver presentasjon. Spesielt positivt å få alle de små tipsene, få vekk uvanene, samt bygge opp rundt mine styrker. Sterk personlig verdi, samtidig som nytteverdien for DNB og våre kunder er veldig stor!



Astrid Prestnes Nordtorp, DNB

### Invest in yourself



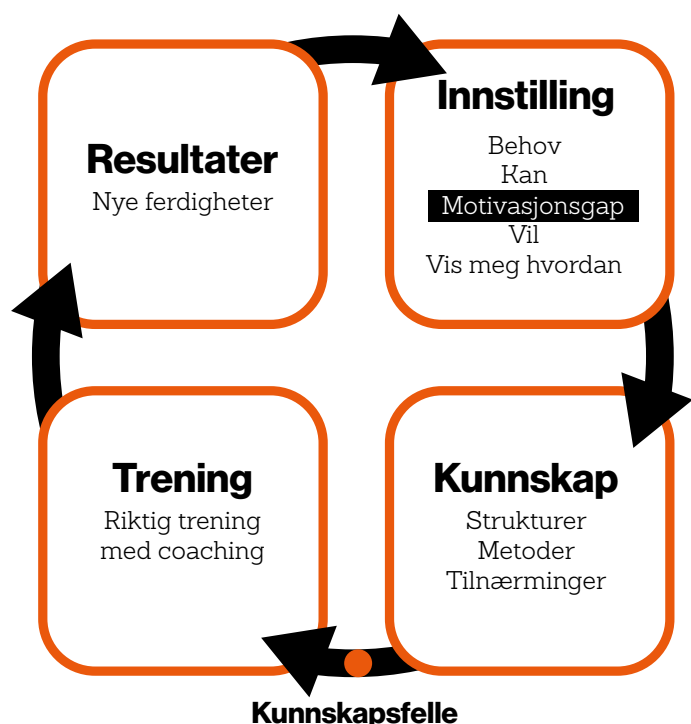
I don't have my diploma from the University of Nebraska hanging on my office wall, and I don't have my diploma from Columbia up there either - but I do have my Dale Carnegie graduation certificate proudly displayed. It certainly had the biggest impact in terms of my subsequent success. Whatever you do, good communication skills are incredibly important.

Warren Buffett, Berkshire Hathaway

## High Impact Communication

Se for deg at du ønsker å bli god til å svømme. Skikkelig god. Det krever at du har den rette innstillingen. Videre må du tilegne deg kunnskap om svømming, alt fra kosthold til teknikker. Og så må du selvfølgelig trene. Og for å bli *skikkelig god* hjelper det at noen observerer deg, gir deg coaching, pusher deg underveis og holder deg ansvarlig for å fortsette utviklingen.

Denne prosessen kaller vi Prestasjons sirkelen, og brukes i High Impact Communication, Dale Carnegies kommunikasjonstrening med videofilming og coaching på direkten:



### Det du vil trene på

- Hvordan selge inn ideer
- Bli trygg på å presentere
- Forklare kompliserte ting
- Bli engasjerende og inspirerende
- Skape et positivt førsteinntrykk
- Være bevisst ditt kroppsspråk
- Håndtere utfordrende spørsmål
- Tenke på stående fot
- Lede engasjerende møter
- Bedre selvfølelse og selvtillit

Vil du utvikle din kommunikasjon, bli tryggere til å snakke foran andre og tørre å ta plass? Les mer om High Impact Communication på [www.dalecarnegie.no](http://www.dalecarnegie.no), last ned programbladet, eller ta kontakt på [norge@dalecarnegie.com](mailto:norge@dalecarnegie.com), tlf. 90 09 09 16