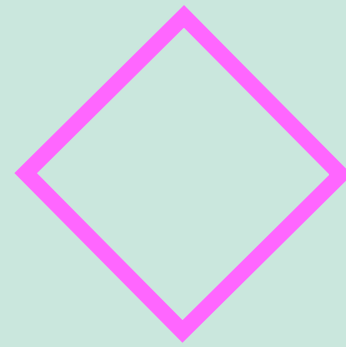


Hodebra.



QR kode til hjemmeside Hodebra

Hodebra arbeidsliv er bra for hodet

Hodebra.

Hvordan skaper vi oss et hodebra arbeidsliv?

Vi ser litt nærmere på psykisk helse så
går vi over til hodebra 😊.

Hodebra arbeidsliv er bra for hodet 😊.

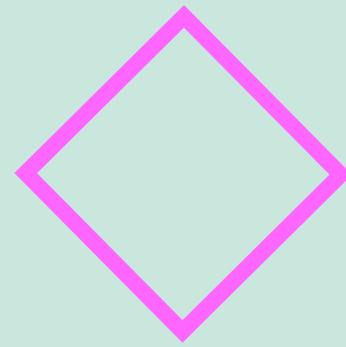


Leif Eggen
Arbeidsgiverlos Trøndelag
Leif.eggen@nav.no
Mob: 97502209
NAV Arbeidslivssenter Trøndelag



Hodebra.

Hodebra.

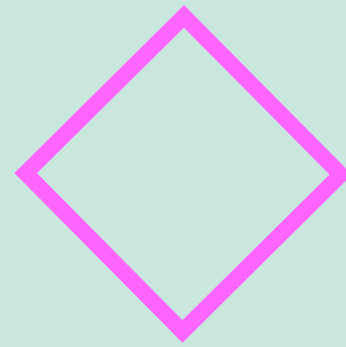


hvem er du og hva er hodebra for deg?

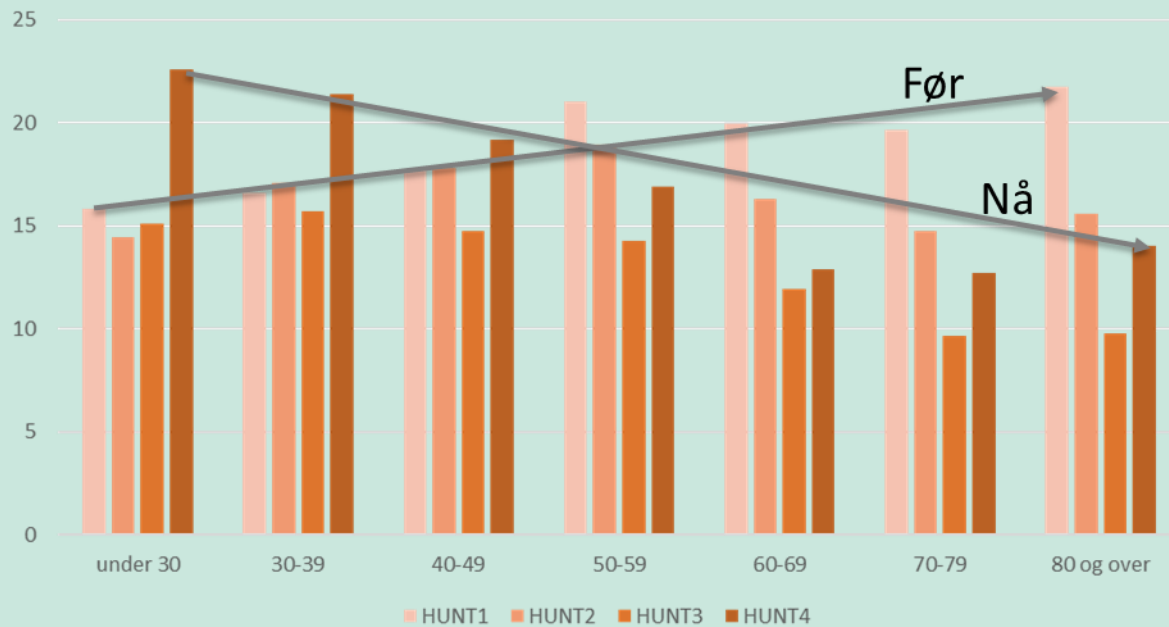


Hvorfor

Hodebra.



Lav livskvalitet, kvinner



Lav livskvalitet, menn



Hodebra arbeidsliv er bra for hodet 😊.

A



Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Å være i aktivitet er Hodebra!

B



Gjør noe aktivt sammen

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg er Hodebra!

C

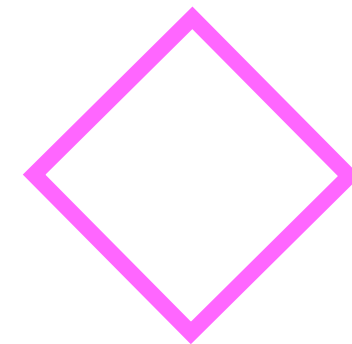


Gjør noe meningsfylt

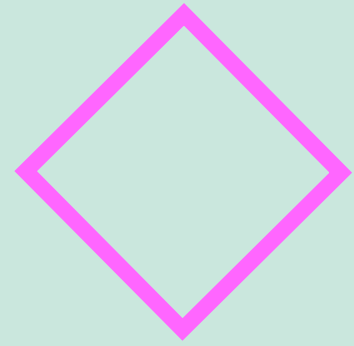
COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Hodebra.
+ abc



Hodebra.

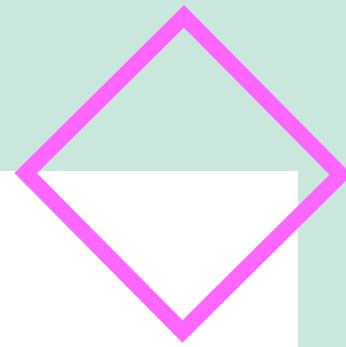


Hva er det beste med å være ungdom / Lærling??

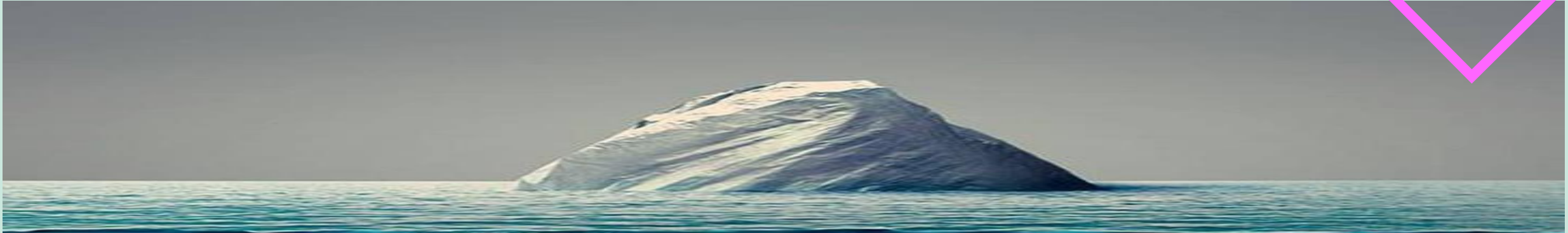
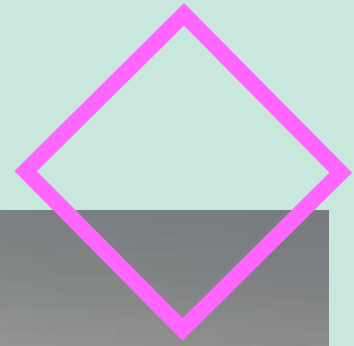
Menti.com bruk kode: .



Hodebra.



I møte med en person ! Hva ser du?



Familie: 2 søsken, et barn og straks 3 barnebarn + 2 bonusbarn

Fritid: Golf, golf, golf, Familie, barnebarn, syden, alt som har med aktivitet å gjøre

Fortid: Bodd heile livet på Stjørdal og det vil jeg fortsette med

Framtid: Vinter i varmen og sommeren på Stjørdal

Fag: Seniorrådgiver arbeid og psykisk helse, Arbeidsgiverløs. Er veldig glad i faget mitt

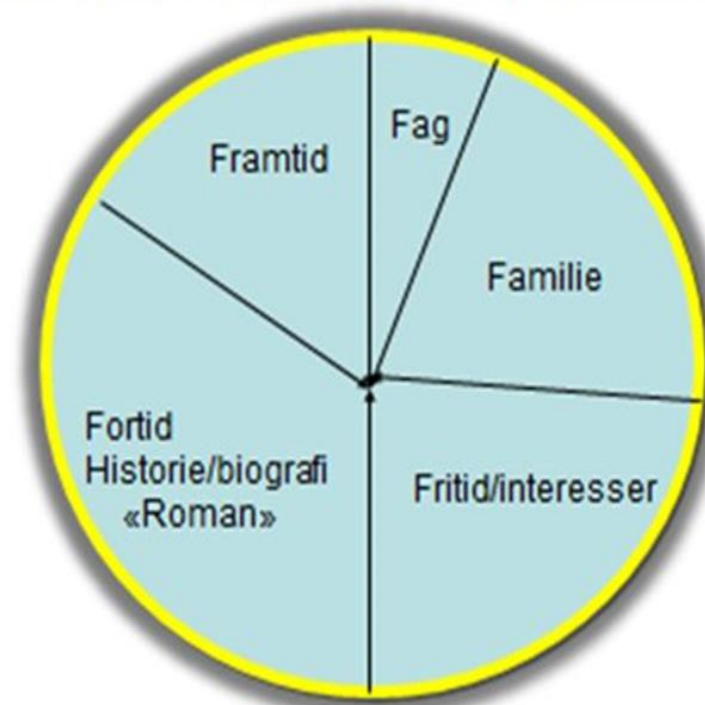
Hvorfor dele dette ?

Å dele de 5 f'er bidrar til

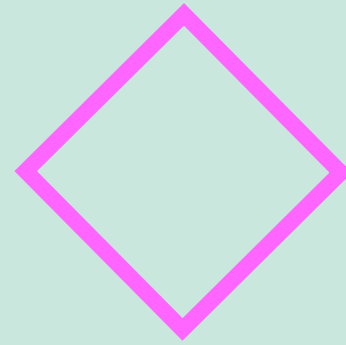
- Trygghet
- Tillit
- Takhøyde
- Åpenhet
- Ærlighet
- Raushet
- Forståelse

Hele mennesket

24-timers mennesket. Det fargerike fasettmennesket.



Hodebra.

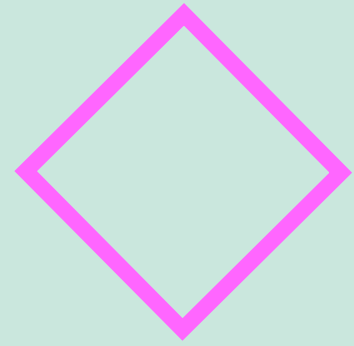


WHO sitt mål / visjon knyttet til helse:

Helse er definert som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser

Hvilke tanker har dere rundt det?

Hodebra.



Definisjon på psykisk helse jmf Nasjonal strategiplan for psykisk helse



WHO sitt mål / visjon knytter til helse:

Helse er definert som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser

Hvilke tanker har dere rundt det?

Håndtere seg selv !



Din evne til å mestre tanker, følelser og atferd,
– og til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang

Er dette ungdommens
fremtidsbilde nå?



Er dette ungdommens
fremtidsbilde nå?

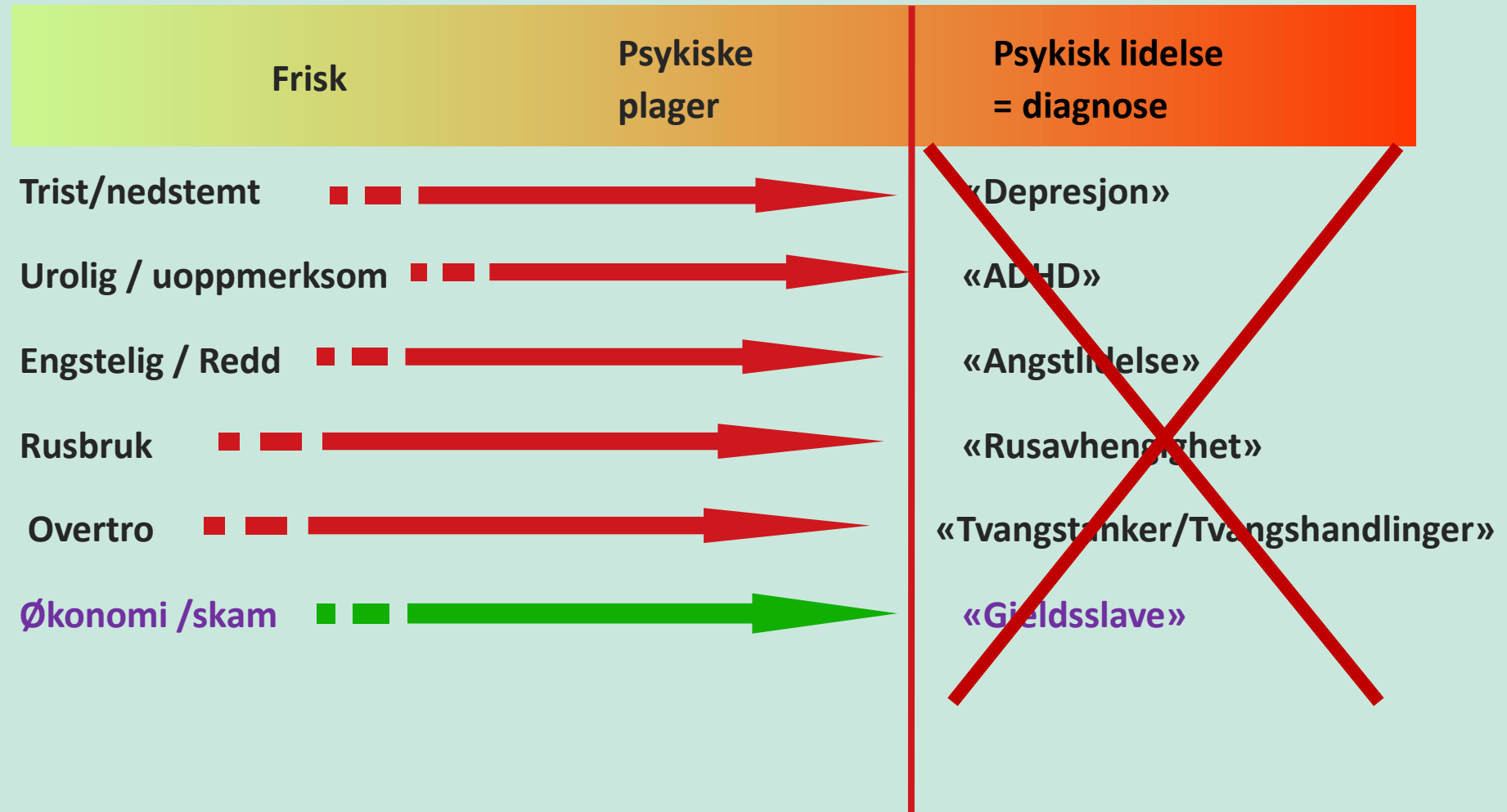
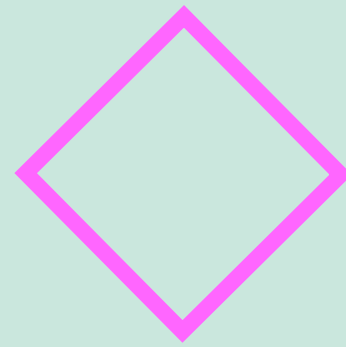


Eller tenker de mere
slik nå?



Hodebra.

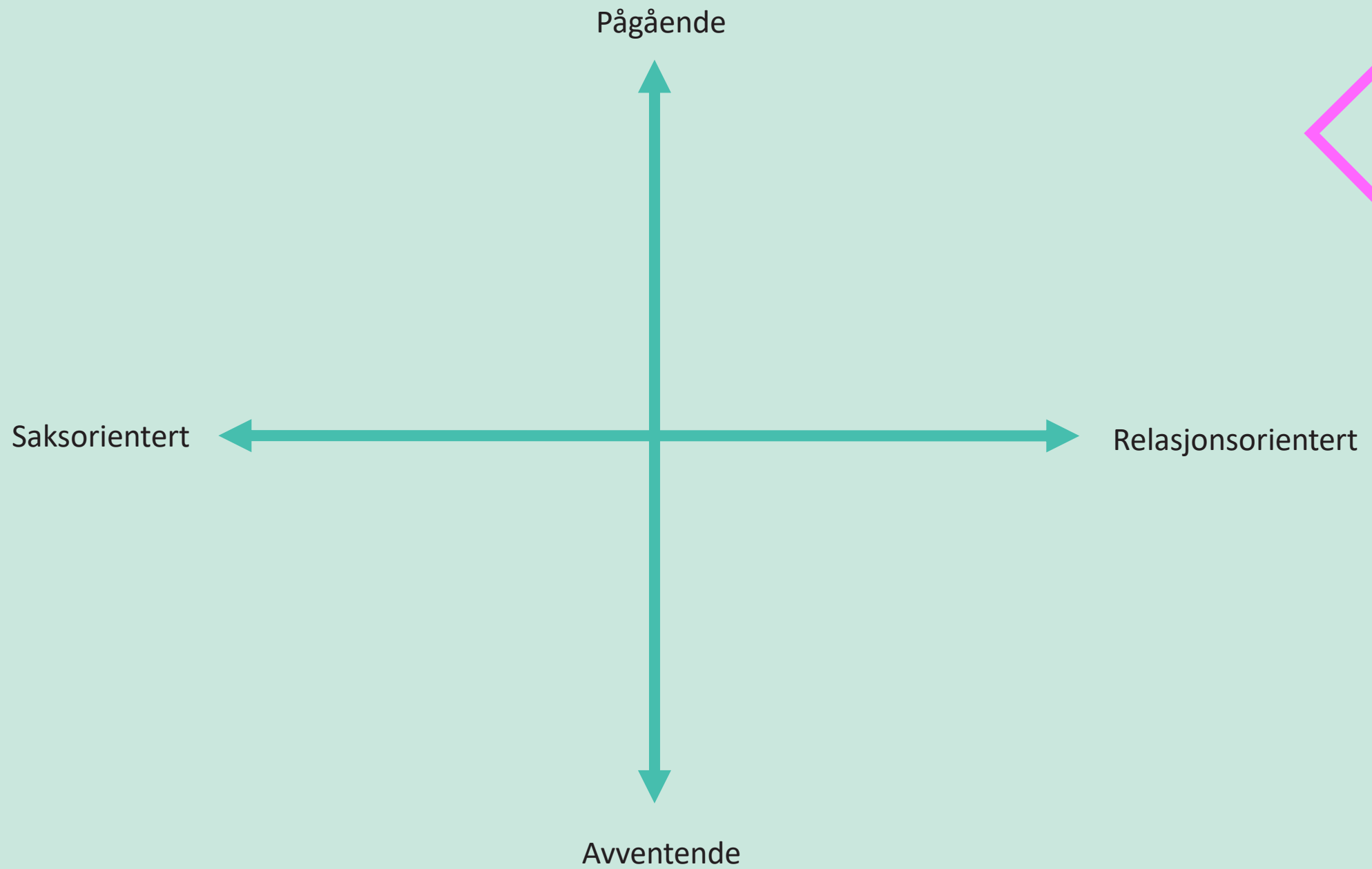
Hvem er frisk og hvem er syk



Hvem er du og hva er viktig for deg ?



Hodebra.



Dominerende

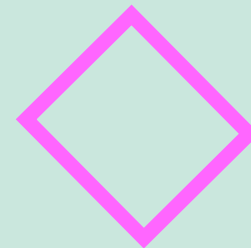
Fasthet og handlekraft og i stor grad opptatt av saken

- Konkurerende
- Krevende
- Bestemt
- Viljesterk
- Besluttsom
- Aggressiv
- Kontrollerende
- Førrende
- Hovmodig
- Intolerant

Influerende

Humør og samhandling og i stor grad opptatt av relasjoner

- Sosial
- Dynamisk
- Viser følelser
- Entusiastisk
- Overbevisende
- Oppfarende
- Veldig sårbar
- Indiskre
- Rasende



Kvalitetsbevisst

Grundighet og presisjon. Til rett tid og av god kvalitet

- Forsiktig
- Nøyaktig
- Veloverveid
- Eksaminerende
- Formell
- Snerpete
- Ubesluttsom
- Mistenksom
- Kald
- Reservert

Stødig

Trygghet og omsorg og hen er der for deg

- Omsorgsfull
- Oppmuntrende
- Delende
- Tålmodig
- Avslappet
- Følgelig
- Mild
- Unnvikende
- Seig
- Sta
- Godtroende

Hodebra.



Dominerende

Fasthet og handlekraft og i stor grad opptatt av saken

Hvem kjenner du som kan passe inn i de ulike kategoriene? Fra film/Spill/eventyr verden

Influerende

Humør og samhandling og i stor grad opptatt av relasjoner



Kvalitetsbevisst

Grundighet og presisjon. Til rett tid og av god kvalitet

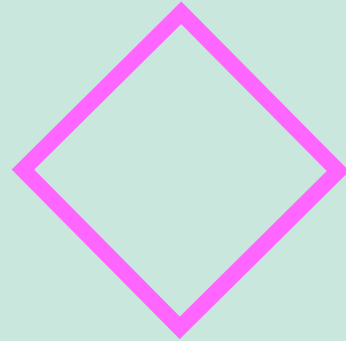


Stødig

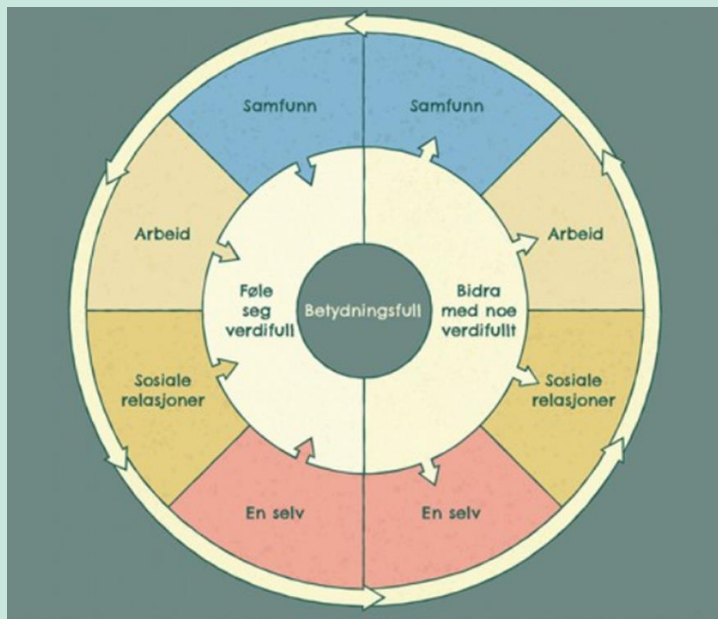
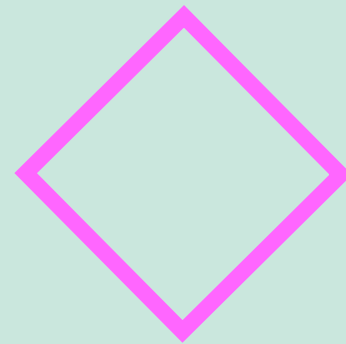
Trygghet og omsorg og hen er der for deg



Hodebra arbeidsliv er bra for hodet 😊.



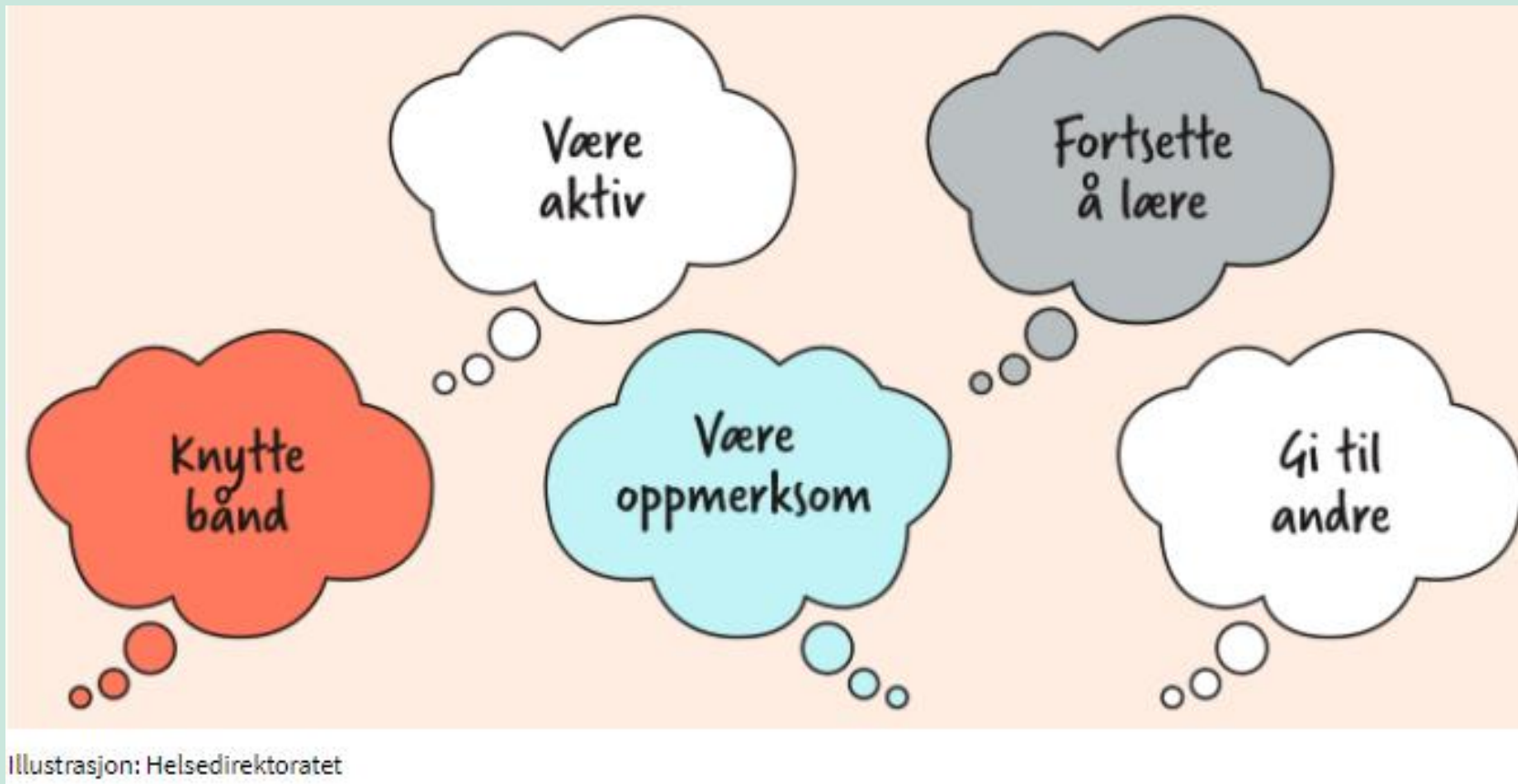
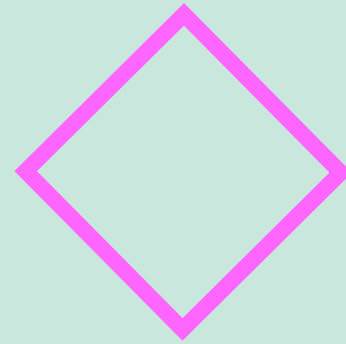
Hodebra.



Hvordan kan dette gjøres i praksis på deres arbeidsplass ?

-
-
-
-
-
-
-
-

Hodebra.



Hodebra arbeidsliv er bra for hodet 😊

A



Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Å være i aktivitet er Hodebra!

B



Gjør noe aktivt sammen

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg er Hodebra!

C

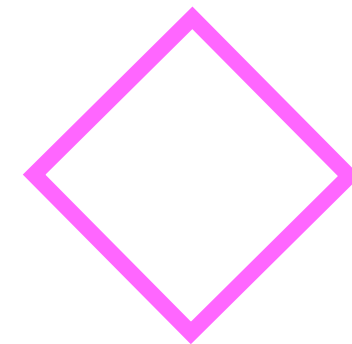


Gjør noe meningsfylt

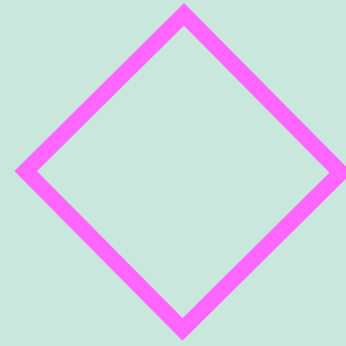
COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir taknemmlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Hodebra.
+ abc



Hodebra.



Hvilke aktiviteter
gjør du på jobben
som oppleves
meningsfull?

Aktiviteter

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

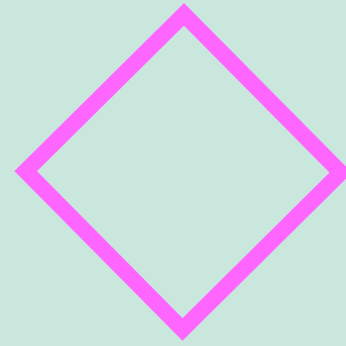
Hva gjør det med tankene
dine å gjøre disse
aktivitetene

Hvilke følelser får du når du
gjør dem?

Merker du det fysisk?

Kan vi se det på deg om du
gjør slike aktiviteter, og hva
ser vi ?

Hodebra.



Hvilke aktiviteter kan du gjøre sammen med andre som oppleves meningsfulle?

Aktiviteter

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

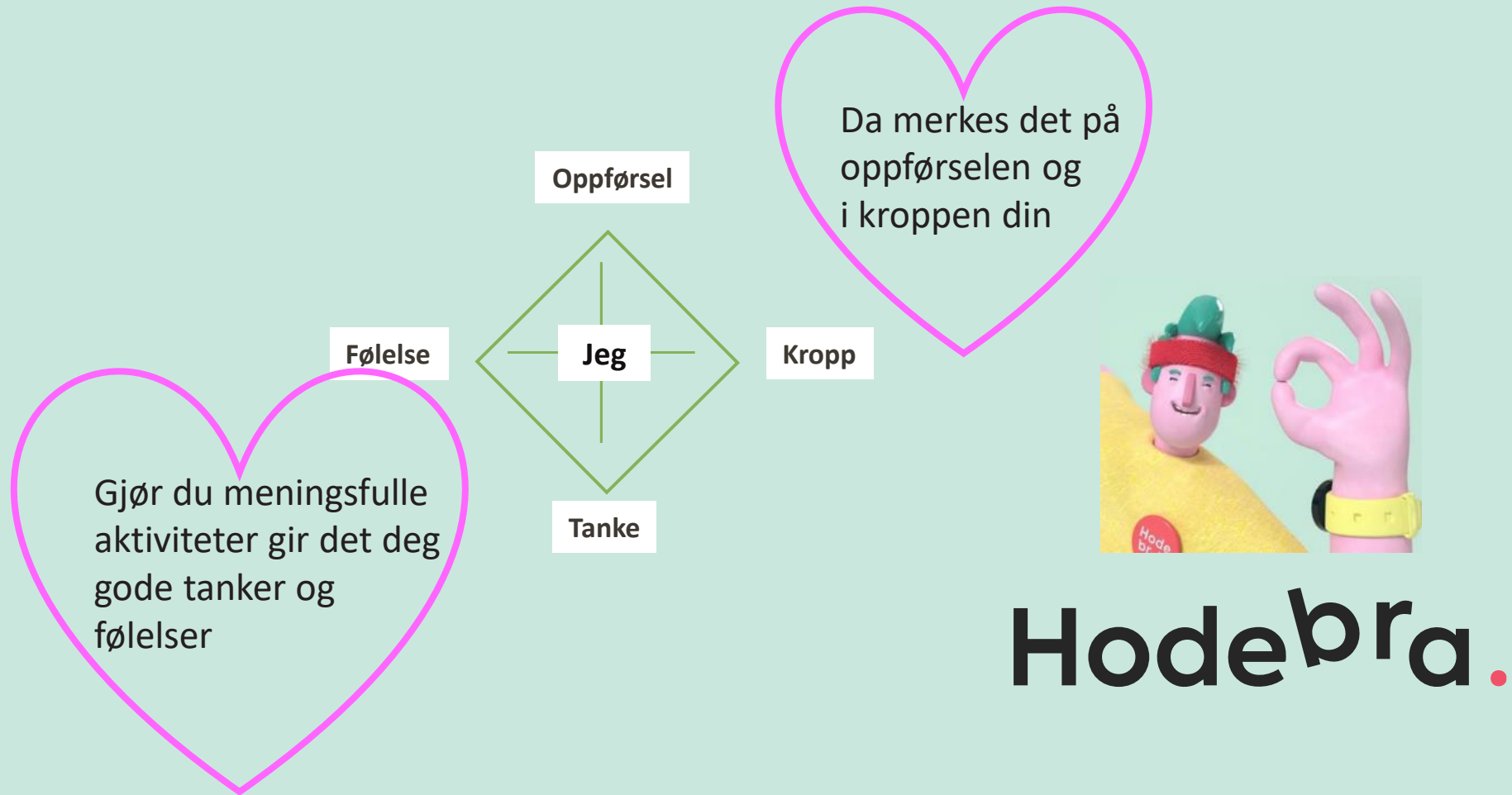
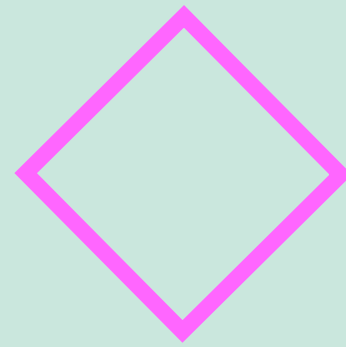
Hva gjør det med tankene dine å gjøre disse aktivitetene

Hvilke følelser får du når du gjør dem?

Merker du det fysisk?

Kan vi se det på deg om du gjør slike aktiviteter, og hva ser vi ?

Hodebra.

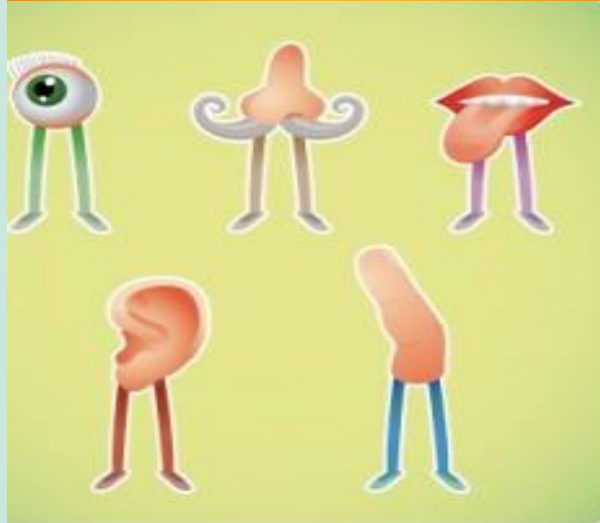


Hodebra.

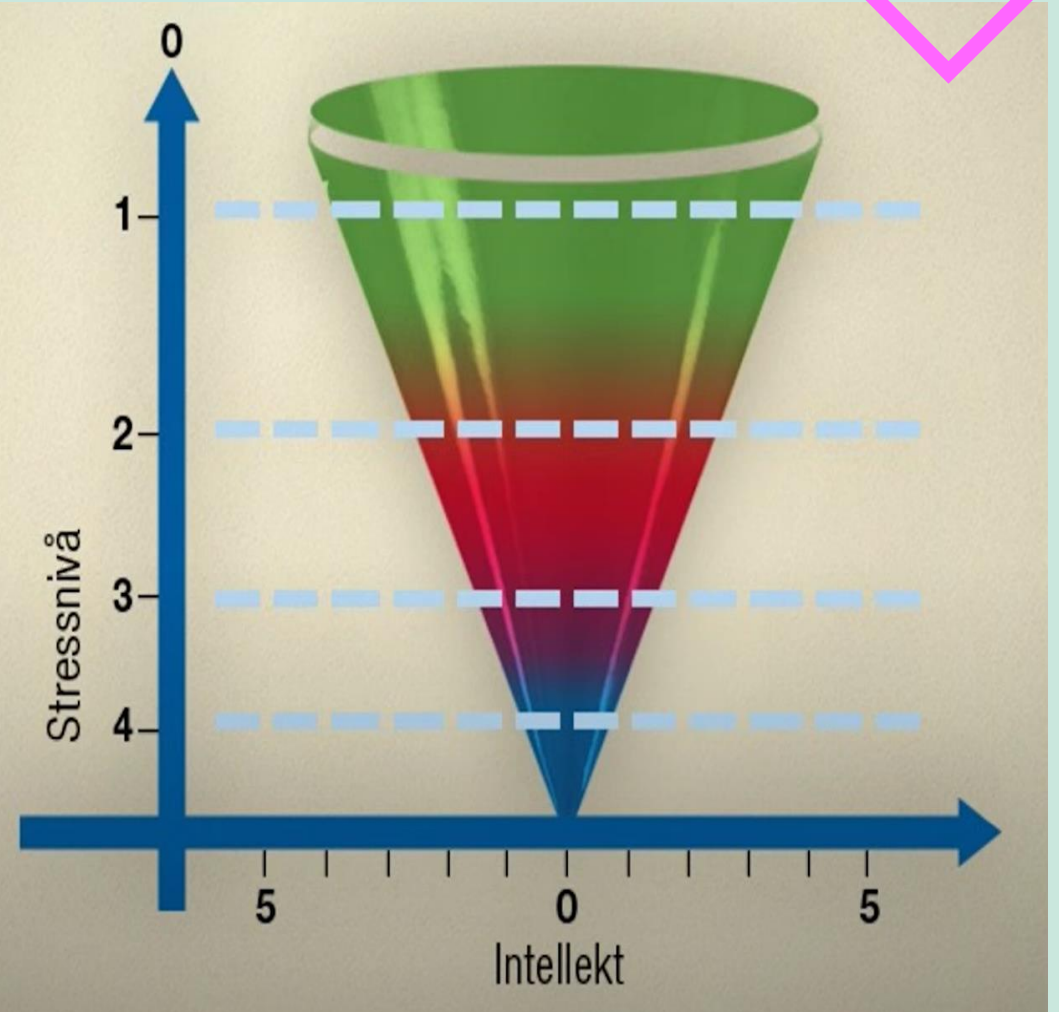
Hjernen



Oppmerksomhet/
sanser



Stressnivå og kommunikasjon



Hodebra.



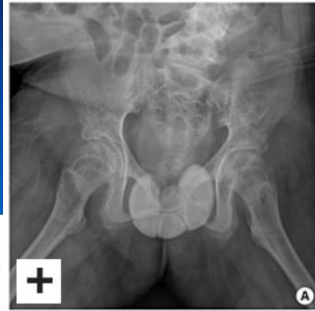
Åtte tegn på at partneren din har ADHD



Åtte tegn på at partneren er kontrollerende



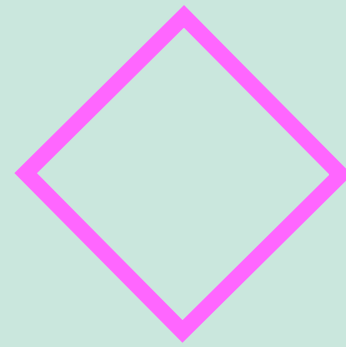
Hjertesykdom: Denne risikofaktoren er arvelig



Slår alarm om penis-syndrom



Metoden: Frisk fra sosial angst



Ukjent kvinnesykdom: Hver femte rammet

Kalde føtter og hender: Tegnene du bør være obs på

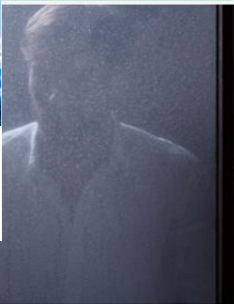
VG+ Kalde føtter eller hender er vanligvis helt ufarlig, men det kan også være tegn på sykdom. En ting bør få varsellympene til å lyse, sier legen.



Fest-uvane kobles til alvorlig sykdom



Ni tegn på at forholdet er slutt innen ett år



Gjenkjenn psykopaten: Spesielt syv trekk skiller seg ut



Tidlige tegn på kontrollerende partner



7 tegn i ansiktet som kan avsløre at du er syk



Ny forskning: Corona kan påvirke psyken i lang tid



De ukjente kols-symptomene

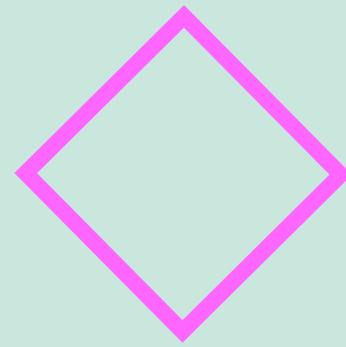
Avslør psykopaten med to spørsmål

To særtekk reper at sjefen din kan ha psykopatiske trekk. En professor i psykologi forteller også hva du bør passe på i møte med vedkommende - slik at du ikke blir skadelidende selv.



- Disse bør du ikke date

Hodebra.



Tankevirus:

Et verktøy for å kvitte seg med grubling

Filmsnutter
Sette egne mål

På en litt
humoristisk
måte



Trenger du
**psykologiske
vitaminer?**

Da bør du sjekke ut Tankevirus, en gratis video-app proppfull av kunnskap som hjelper mot grubling. Appen er utviklet i samarbeid med Helsedirektoratet og passer for alle over 16 år. Last ned i dag!

Skann →
QR-koden



Last ned fra
App Store

Tilgjengelig på
Google Play

Last ned i
App Gallery

TANKEVIRUS



Skann →
QR-koden



Hodebra arbeidsliv er bra for hodet 😊