

**ERHVERVS
SOCIOLOGEN**
Rikke
Østergaard

*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*

Taknemmelighed – Nøglen til bedre offentlige organisationer



Taknemmelighed – Nøglen til bedre offentlige organisationer

- Hvorfor taknemmelighed?
- Hvordan arbejder vi med taknemmelighed?
- Stress smitter - taknemmelighed smitter også!
- Hvordan kan taknemmelighed bruges som redskab i emotionel hijacking situationer
- Taknemmelighedshjulet
- Hold ferie i hverdagen
- Taknemmelighed i organisationen

”The more you are in a state of gratitude, the more you will attract things to be grateful for.”

Walt Disney



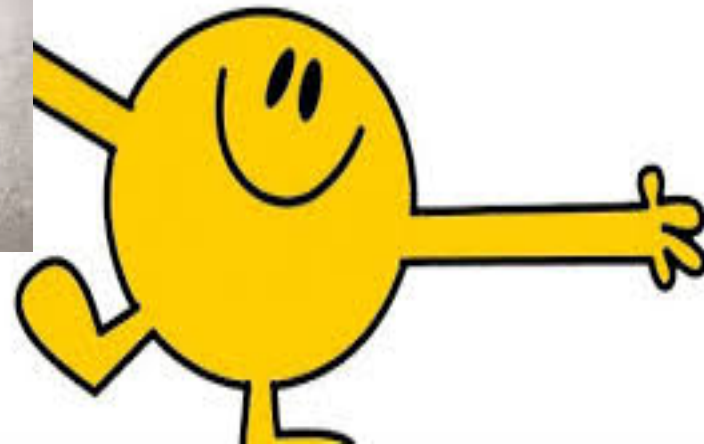
Hvad har du været taknemmelig for i dag?

Er der noget at være taknemmelig for i Covid-19 tider?



Hvorfor er det så svært, at være taknemmelig?



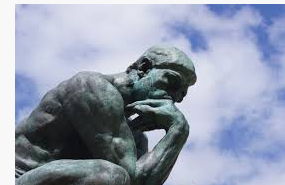
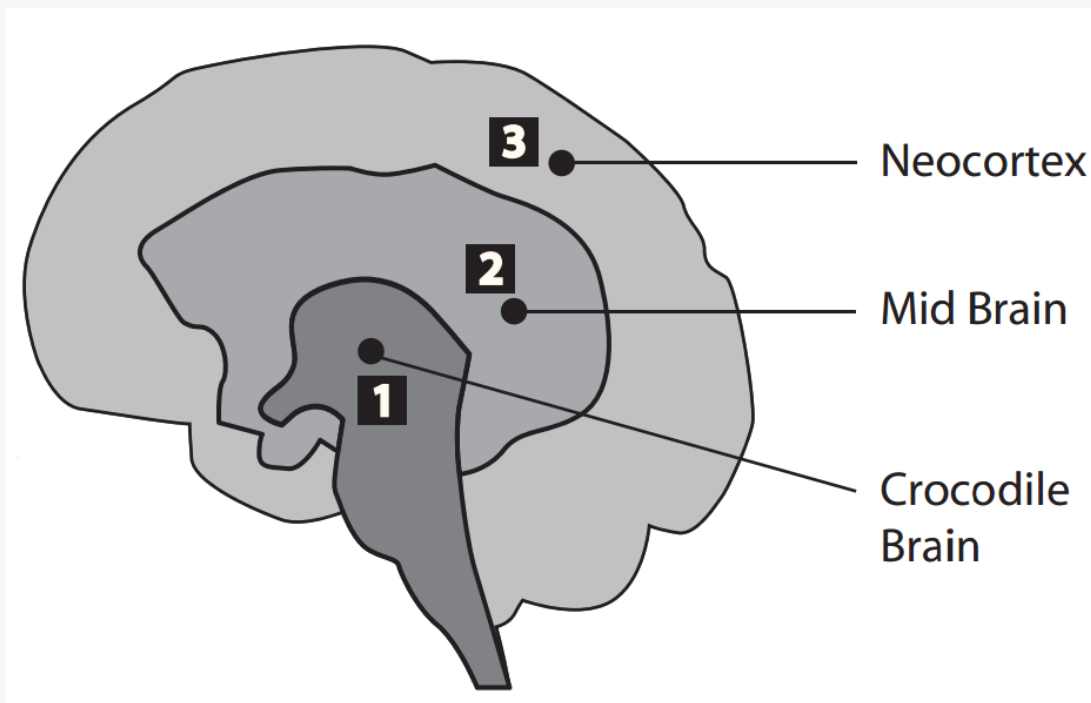


Emotionel Hijacking

Kend dig selv – hvad kan trigge dig?



KROKODILLE HJERNEN



Stress smitter, det gør taknemligheden også!



Er du taknemmelig...

- bliver du bedre til at håndtere stress
- knytter du sociale bånd og styrker venskaber
- bliver du mindre tilbøjelig til at sammenligne dig med andre
- øger du både din selvtillid og dit selvværd
- undgår du negative tanker, fordi det ikke er muligt at tænke negativt, samtidig med, at du er taknemmelig
- bliver du bedre til at nyde livet
- lever du længere
- fungerer dit tarmsystem bedre



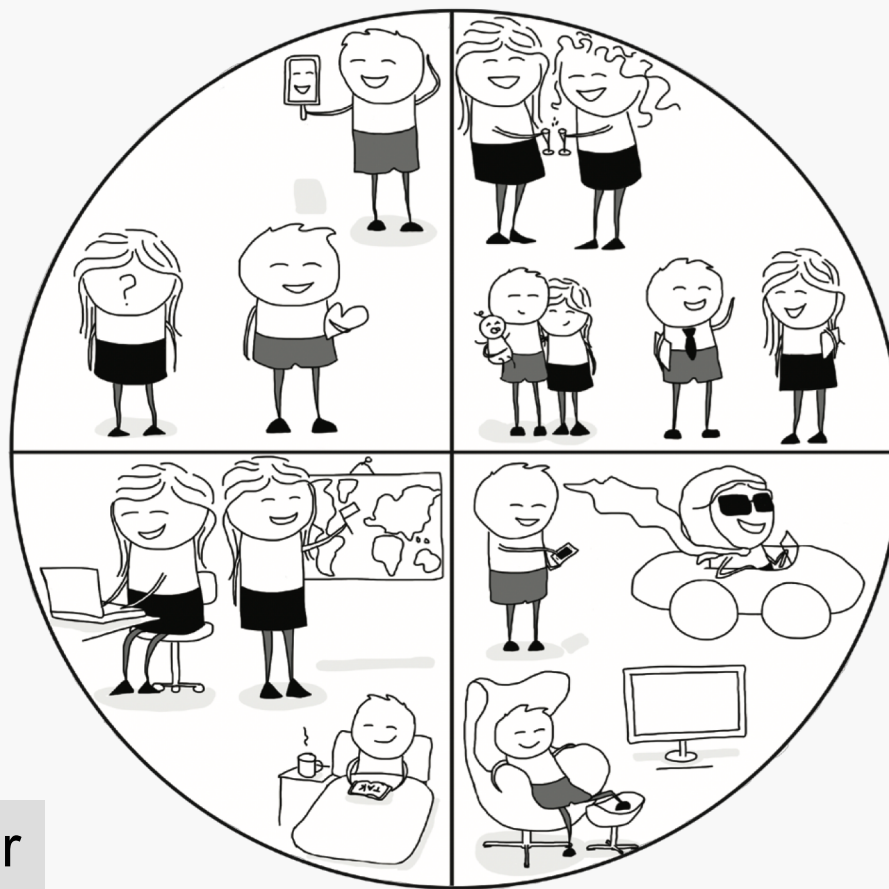
Kilde: Robert Emmons

Taknemmelighed er ikke lykketyrani, men du bliver lykkelig af at være taknemmelig



Taknemmelighedshjulet

1, mig selv



2, dem jeg er sammen med

4, der hvor jeg er

3, det jeg har

Du kan vælge at se livet på to måder.

Den ene som om, alt er et mirakel,

eller den anden som om intet er

Albert Einstein



Taknemmelighed smitter



Taknemmelige mennesker har flere stærke venskaber og sunde sociale relationer

Hold ferie i hverdagen

Når du er taknemmelig for det simple i hverdagen, skaber du den samme tilstand i kroppen som når du er på ferie



Hvad betyder det for dagligdagen, at vi er taknemmelige?

Hvad kan vi gøre?

- Sig tak til dig selv
- Skriv et kort til en kollega
- Husk at sig tak til dit personale
- Mind dig selv om taknemmeligheden
- I svære perioder, vær ekstra taknemmelig



Hundrede gange om dagen minder jeg mig selv om, at mit indre og ydre liv afhænger af arbejdet fra andre mennesker, levende og døde, og jeg må øve mig i at give tilbage, i samme grad som jeg har modtaget og stadig modtager.

Albert Einstein



TAK!

<http://www.erhvervssociologen.dk>

og www.rikkeostergaard.com/da

Facebook: Erhvervssociologen

LinkedIn: Rikke Østergaard

Instagram: RikkeOestergaard

rikke@erhvervssociologen.dk



**ERHVERVS
SOCIOLOGEN**
Rikke
Østergaard

*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*