



Positiva möten



Amandas råd mot jobbstressen

Äg dina måsten, säg istället "jag vill".

Om tiden inte räcker till, prioritera eller säg nej. Har du svårt att prioritera själv, låt chefen prioritera och gör sedan allt i tur och ordning.

Andas med magen och ta korta pauser.

Ät sunt, rör på kroppen några gånger om dagen (det behöver inte vara avancerad träning).

Gör en prioriterad checklista inför nästa dag så du kan släppa jobbet när du går och lägger dig.

Skratta mycket.

Sätt upp tydliga mål.

Kommunicera; berätta vilka förväntningar du har och fråga vad andra förväntar sig av dig.

Vi, speciellt kvinnor, kan vara missnöjda långa perioder utan att prata om det. Vi tror att våra signaler visar vad vi vill och tänker. GE UPP, det fungerar inte! Jag provar hela tiden men misslyckas lika ofta.

På Yasuragi Hasseludden anordnas flertalet föreläsningar för företag varje år. En av föreläsarna som gärna kommer hit är Amanda Thunberg Åkerstrand från Positiv Energi.

– Det finns inte en plats i Sverige som jag varit på som utstrålar "människan i fokus och positiva möten" så pass mycket som Yasuragi gör, konstaterar hon.

Amanda Thunberg Åkerstrand titulerar sin föreläsning "Ladda din organisation med positiv energi", vars upplägg varierar efter kundens behov. Det handlar bland annat om kommunikation, motivation, utveckling, ledarskap och hur vi fyller på med energi och undviker stress.

– Jag tror inte på att komma med ett färdigt koncept, det beror på kundens situation och behov. Alla grupper har olika fokus och inriktning. Det handlar om att lyssna in hur jag kan bli ett verktyg för de att komma framåt, skapa förståelse eller ge egna förslag på åtgärder, säger Amanda.

Ibland pratar hon bara om stress och dess konsekvenser.

– Det handlar om att inse vad som upplevs som stress, det är inte samma sak för alla. Vissa upplever inte stress och förstår inte vad som är problemet. Vi är alla olika men det finns vissa tips och idéer som är ganska generella och som vi kan ta till oss, berättar hon.

Trivs på Yasuragi

Amanda vet vad hon pratar om. Med en erfarenhet av att själv ha blivit utbränd två gånger kan hon belysa en problematik från insidan och berätta hur man kan undvika den.

– Jag pratar om egna erfarenheter och kommer med konkreta verktyg för att underlätta för företag att lyckas med sina mål utan att skapa stress, säger hon. Att hålla föreläsningar på Yasuragi Hasseludden passar Amanda perfekt.

– Yasuragi ger mig balans, eftersom jag är en person som reagerar starkt på stress så finns det inte en bättre arbetsplats för mig. Själva lokalen och upplevelsen av min egen vistelse här gör mig lugn och harmonisk, vilket innebär att jag kan leverera mitt bästa jag.

Finns ingen positiv stress

En vanlig fråga Amanda ofta får är om positiv stress är bra. Något som hon bestämt förnekar.

– Stress är aldrig bra! Ordet stress är negativt och beskriver en sjukdomsbild där psykisk påfrestning leder till fysisk sjukdom. Att ha mycket att göra kan vara bra om du kan släppa alla måsten när du går hem, men vissa av oss har svårt för det. Då måste vi lära oss att prioritera, våga säga nej och skapa återhämtningstid. Vi vet heller inte var gränsen mellan positiv och negativ stress går förrän det är försent.

Amandas budskap är att positiv energi kan göra stor skillnad i en organisation. Om alla mår bra blir det mindre sjukskrivningar, arbetsmiljön blir bättre, vi vågar vara kreativa vilket gör att vi utvecklas och skapar nya möjligheter.

– Att våga utvecklas och skapa nya vanor, göra sig av med det som stjäl energi i vardagen, hitta det som ger dig positiv energi och ge plats för det i ditt liv samt lär dig att sätta gränser, så kommer du vara en bra bit på väg, tipsar hon.