

Konference for social- og sundhedsassistentklubbens medlemmer 2019. I Silkeborg.



Tirsdag den. 14. maj 2019

Deltagerne kunne nyde en kop kaffe og et rundstykke inden dagens program startede.

Annie Schacht bød velkommen og præsenterede bestyrelsen.

Derefter gennemgik hun de praktiske detaljer ved konferencen.

FOA's fotograf, Peter, filmede den første dag. Filmen vil blive lagt ud på hjemmesiden.

Så præsenterede Annie, Jens Otto Sand, som er konferencier under hele konferencen

Jens Otto præsenterede den første oplægsholder, Thomas Mygind

9.30 – 11.00 Thomas Mygind.

Thomas Mygind er sideløbende medie-karrieren en populær og efterspurgt performer når det gælder: motivation, inspiration, personlig power.

Få det bedste ud af det meste- trods alt...

- vi skal alle sammen hele tiden yde mere
- vi skal gøre det med færre ressourcer
- vi skal gøre det på kortere tid

Genveje:

- vores fokus
- vores fysik
- vores dialog

Vores fokus: alt det som har eller tager vores opmærksomhed gennem livet – eller hvordan vi filtrerer indtryk og oplevelser. Vi kan forandre os og udvikle os hele livet.

Vores fysik: Vores krop og vores hjerne hænger sammen. Thomas Mygind lavede nogle øvelser med deltagerne, der viste, hvordan man kan booste sin energi og sit humør.

Vores dialog: ydre – som vi bruger til at påvirke andre. Indre – som vi bruger til at påvirke os selv. Vores indre stemme analyserer og kommenterer alt det vi har eller har haft gang i. Vi skan tale os selv ned. Ordene vi bruger til at beskrive os selv og vores omgivelser på, påvirker både os selv og vores omgivelser – man skal vise rettidig omhu og være bevidste om at vælge de rigtige ord... hvad gør det jeg siger ved mig selv og hvad gør det ved den jeg snakker med? Magisk ord: Attitude eller indstilling eller tilgang. Vores attitude er tillært og ubevidst, men det kan ændres.

Attitude > handlinger > resultater > selvforståelse.

Thomas Mygind brugte Peter Plys' univers, 100 m skoven, til at forklare: Æseldyret vækker sympati, men har en skyggeside – Æsel forventer altid det værste. Det er altid de andres skyld. Thomas har opfundet en ny diagnose -Stalimi: Stakkels lille mig. Peter Plys selv forventer altid det bedste – han får altid gode oplevelser – og honning.

Vi kan ikke altid selv bestemme, hvad der sker i vores liv, men vi kan bestemme, hvordan vi reagerer.

Efter Thomas' oplæg, var der opsamling og debat i plenum –

Jens Otto gav et oplæg til debatten, hvor han opsummerede på Thomas Myginds foredrag.

Annie fortalte, at Thomas sender Æsel og Peter Plys til hende, og hun vil sende dem ud til deltagerne.

- En negativ holdning smitter og det breder sig lynhurtigt blandt kollegaerne, men det kan være svært at sige fra over for det.
- Man skal passe på ikke at verfe kritik af – det kan være konstruktiv kritik.
- Nogen skal hjem og læse noget mere Peter Plys.
- Nogle gange handler det om at turde sige til 'æslerne', at de påvirker deres omgivelser i negativ retning.

13.00 – 14.30 Gitte Hornshøj

Jens Otto præsenterede Gitte Hornshøj

Foredragsholder, forfatter, skribent og debattør

Afholder et foredrag om ” Er du da altid så glad”

Gitte startede med at fortælle om sin mor, som for nylig er kommet på plejehjem. Hun har demens. Hun spurgte, hvem der skulle hjælpe hende, og da hun fik at vide, at det var SOSU'erne, svarede hun – på bredt vestjysk: Det er de rarest!

Gitte fortalte om sine oplevelser i forbindelse med Dronningens besøg i Herning for mange år siden – om, hvordan hun sprang ud i noget, hun aldrig havde prøvet før og, hvordan hun tacklede det.

Gitte er en sprælsk og festlig dame og der var ingen af tilhørerne, der havde problemer med at holde sig vågne – selvom frokosten havde været overdådig.

Vi har alle brug for nærvær og ømhed – ”ris er noget man spiser – ros er noget man giver”.

Det vigtigste er måden man møder hinanden på.

Vi skal gøre tingene så ægte så muligt og så skal vi fortælle, hvad der foregår.

Gittes betegnelse for en negativ og sur person er 'en nedgroet negl'

Verden har brug for nogen, der er rarest – nogen, der giver omsorg – nogen, der er nærværende – og det er sådan nogle som Jer!

Citater:

- Takt og tone er evnen til at hjælpe et andet menneske på benene, uden derved at træde dem over tæerne.
- At handle med ordentlighed vil altid lønne sig.
- Vi har ikke blot ansvar for hvad vi gør, men også hvad vi undlader at gøre.
- Ingen kan være for store til at vise venlighed, men nogle få – er åbenbart for små.
- Din dag følger samme retning som dine mundvige....
- Man kan føre sig frem og opføre sig frem, jeg foretrækker klart det sidste.
- I en global verden er hjertets dannelse og go' opførsel, ligeså vigtigt som uddannelse – det er tæt forbundet!!!
- Mennesker der bliver set og forstået vokser

Bøger:

- BØRN BØRN BØRN
- Midt i a ræs
- Respekt

Hjemmeside: www.gittehornshoej.dk

Efter en kort kaffepause, var der opsamling og debat i plenum.

Jens Otto havde nogle praktiske oplysninger om aftenens program.

Der kom et forslag om en præsentationsrunde, da man ikke nødvendigvis sad ved bord med nogen, man kendte i forvejen.

Efter præsentationsrunden, summedes der ved bordene i 10 minutter om de to indslag og dagen som helhed.

- God formiddag, god eftermiddag, batterierne er blevet opladet
- Meget positivt, rart at opleve noget, hvor man bare kunne grine og noget man kunne tage med sig – i det hele taget super godt.
- de to indlæg havde samme pointer – vi snakkede om, hvad vi kunne bruge det til. Dejligt, at der er luft i programmet.
- formiddagens indslag var mere en repetition, end der var nyt i det.
- det er lang tid siden, at vi har været til et foredrag i klubben, der var så godt. De to foredragsholdere supplerede hinanden godt. Knaldhamrende godt.
- Vi var lidt uenige om Thomas Mygind – nogle kunne ikke få Robinson Ekspeditionen ud af hovedet. Han tog dog stikket hjem til sidst. Gitte var bare fantastisk.
- Vi var også lidt uenige – nogle mente, at det er noget, vi har hørt før – andre, at det er vigtigt stof og godt at få gentaget. Gitte var en oplevelse – livsbekræftende.
- Thomas Mygind var alletiders og det var Gitte også. Vi kan ikke få repeteret disse ting for tit. Det er en god måde, at man kan sidde og skraldgrine og samtidig lære noget.
- Generelt – et godt arrangement!

Annie om Berlinturen: I øjeblikket er vi 27 tilmeldte og det er for lidt – vi skal have mindst 10 mere med. Prisen sættes ned til 2000 kr. – vi fik jo bevilget 100.000 på generalforsamlingen. Skulle der være nogle, der har fortrudt, at de ikke har meldt sig til, kan det nås endnu. Der var mindst 3 blandt deltagerne, der gerne ville med til Berlin.

Dagen sluttede af med spising og musik. Der blev sunget med til sang og musik af John Møldrups band, og man hyggede sig.

Onsdag den. 15. maj 2019

Jens Otto startede med at spørge om folk havde sovet godt og fået morgenmad og derefter præsenterede han dagens første foredragsholder:

Kl. 9.30 – 11.00 Tommy Krabbe

Tommy er Cand.mag. i kommunikation, han afholder et foredrag om stress og trivsel i hverdagen.

Hans yndlingscitater er linjen 'Være én, men én iblandt' i sangen 'Kære Linedanser'.

Glædesmodellen – er du bekymret – ja/nej – nej: hvorfor så være bekymret? – ja: kan du gøre noget ved det – nej – hvorfor så være bekymret? Og så videre ... den passer bare ikke altid, man kan ikke altid gå ubekymret gennem tilværelsen.

Man skal huske, at andre også skal have lov til at være én, men én iblandt.

Hjernen vil ofte mere, end kroppen kan følge med til – vi skulle gerne have begge dele med og tage nogle fornuftige valg.

Når vi yder over evne og bliver pressede, tager krybdyrhjernen over og folk farer f.eks. op som en trolde af en æske over små ting. Søvnbesvær, åndedrætsbesvær, hjerteproblemer: Stress er et sundt tegn på en syg tilstand. Hvis der ikke sættes ind, udvikler man f.eks. en depression – i sidste ende kan vi dø af det. Når vi er behandlet, går vi over i 'genetableringsfasen', hvor man genoplader stille og roligt – det kan f.eks. være ved at tage ud og fiske – eller lave åndedrætsøvelser.

Det er vigtigt at genoplade, mens vi har overskud til det.

Nysgerrigheden er vigtig.

SEDB-diagnosen – 'Sådan Er Det Bare' – er en måde at reagere på, når man er stresset og ikke har overskud til at argumentere for en beslutning eller stå op imod noget, der er uretfærdigt. Det kan også være forhastede konklusioner på andres adfærd:

Man siger godmorgen til en kollega, der ikke siger godmorgen: forhastet konklusion: hun er sur – sådan er det bare. Så begynder man at få 'virkeligheden' til at passe til den mening/teori man har dannet.

3-6 sek. – mere tager det ikke at danne sig et indtryk – rigtigt eller forkert.

Man kan også gå over til selvbekrejdelse: Hun er sur, fordi jeg sagde sådan og sådan

Eller man giver andre skylden.

Man kan nedgøre andres pres ved at fremhæve sit eget.

Overgeneralisering: Alle i den by, hun kommer fra, er sure. Alle københavnere er... osv. osv.

Tankelæsning: Vi bilder os ind, at vi kan læse andres tanker – og at andre kan læse vores.

Francis Bacon sagde engang: hvorfor er det at vi mennesker, der er så dygtige, ikke kan få omsat det, vi ved i en fælles praksis. F.eks. at vi ser verden fra hver vores perspektiv og med vores erfaringer og at være nysgerrige på hvorfor andre ikke ser verden, som vi gør.

Hver gang vi skaber et 'os', skaber vi også et 'dem' og der er ingen forståelse for 'dem' og deres synspunkter.

Hvorfor sker det her? Hvorfor gør de det? Faglighed er vigtig for nysgerrighed. Det var derfor de gjorde det – aha!

Nysgerrighed indebærer også en vis grad af angst – hvad sker der? Jo mere vi gør det, jo bedre bliver vi til det og vi kan bedre hjælpe hinanden.

Hvis vi er bange for at lave fejl, kan vi ødelægge processen/nysgerrigheden.

Det handler om at skabe relationer til hinanden. Kramme hinanden. Trøste hinanden.

Når man har en god dialog med et andet menneske, begynder man at spejle hinanden/sætte sig i den andens sted – dette kan man kun gøre, hvis man ikke er presset.

Peter Bastian siger i bogen 'Mesterlære': "Det der kendetegner et medmenneske er, at det er lige så indviklet som mig selv."

Kaspar Colling Nielsen siger i bogen 'Det Europæiske Forår' (Han gik ud i skoven og begyndte at undersøge og samle planter, noget han aldrig havde gjort før): "Skoven voksede med alt det, jeg ikke kendte før".

Nysgerrighed skaber tolerance.

Tommy delte nu deltagerne op i to grupper – de, der er født i ulige år og de, der er født i lige år. Han bad dem gå sammen to og to og stille hinanden et spørgsmål. Derefter skulle de finde en ny partner og fik et nyt spørgsmål. Det var ikke noget, der skulle fremlægges – øvelsen gik blot ud på at få deltagerne til at reflektere:

1. hvordan kan man se på dig, når du trives?
2. hvordan kan man se på dig, når du mistrives?
3. hvad tager du med dig fra foredraget?

Der var livlig snakken under alle 3 spørgsmål.

Herefter var ordet forholdsvis frit rundt om bordet – Annie bad blot folk om at overveje:

- hvad skal vi fortsætte med af det, Tommy har stået og fortalt om
- er der noget, vi skal stoppe med
- er der noget, vi skal begynde med

Jens Otto takkede Tommy Krabbe for foredraget. Og Annie fortalte, at man kunne købe Tommys bog 'Nysgerrighed og Svar' for 75 kr. Hvis der er stor interesse, kan der bestilles flere bøger hjem.

Opsamling og debat i plenum:

- Vi skal begynde på at være bedre til at spørge ind til andre – tale med mennesker, man ikke har talt med før.
- Vi skal fortsætte med at mødes hver dag kl. 10 i 5 minutter, hvor vi kan omfordele opgaver af forskellige årsager – vi hjælper hinanden – også i aften- og nattevagterne.
- Hvad gør vi når folk er udbrændte – Vi skal være mere bevidste om, hvad der gavner én, når man begynder at blive træt. Vi kan bruge skabelonen, som han satte op.
- I Odder kommune er der samarbejde på tværs og det ene plejecenter bekæmper ikke det andet.
- Bekæmpe fordomme – være åbne – f.eks. overfor muslimer – spørge ind til og være nysgerrige for at undgå fordomme af alle slags.
- Alle 3 foredrag – positivitet – overskud – 3 forskellige indgangsvinkler
- Vi skal fortsætte med at sige godmorgen – stoppe med at have fordomme om, hvad andre tænker eller synes.
- Stoppe med at gå og tolke på hinanden og spørge i stedet for.

Jens Otto rundede af med at sige, at de 3 første foredrag hænger godt sammen og supplerer hinanden godt.

13.00 – 14.30 Nikolaj Juul Jakobsen

Nikolaj er keynote speaker, forfatter og executive coach med speciale i, hvordan organisationerne, lederne og medarbejderne kan "have det godt og gøre det godt" i en forandringsfyldt og kompleks verden. "Sammen er vi stærkest"

Jens Otto bød velkommen til Nikolaj, som derefter præsenterede sig selv med to forskellige præsentationer – folk skulle mærke efter, hvilken en af dem, der gav dem mest lyst til at høre mere.

Vi husker kedelige facts bedre, når de bliver præsenteret i en spændende historie.

Man fokuserer altid på de ting, der ikke går godt eller gør ondt. Men man kan træne sig op til at fokusere på de ting, der går godt.

Det er vigtigt, når man er oppe i det røde felt, at man husker på de relationer og mennesker, man har omkring sig.

Stærke relationer opbygges af små oplevelser man har sammen over tid og vi bliver mere intelligente i fællesskab og det påvirker vores kollektive robusthed.

To relationer i et menneskes liv, man virkelig skal arbejde på: hvem er jeg og mit forhold til andre. Forholdet til andre er det vigtigste overhovedet på den lange bane.

De 4 bedste råd.

1. Hvilke tanker inviterer du på kaffe i dit indre hjem i dag?
2. Hvad er den mindste handling, du kan foretage i dag, som vil gøre den største positive forskel for din trivsel?
3. Hvem er de vigtigste mennesker i dit liv, og hvordan viser du dem det – i dag
4. Hvad er den mindste handling, du kan foretage i dag, som vil gøre den største positive forskel for et andet menneske?

Man skal være bevidst om at man har et valg – vi kan sige fra. Vi kan være stærkere sammen.

Evaluering af hele konferencen:

- det har været nogle fantastiske foredragsholdere – og tak for mavepinen 😊
- det var hyggeligt med musikken i går aftes
- tak til bestyrelsen – i må virkelig have tænkt over den røde tråd – og tak for at der også var tid til socialt samvær inden spisningen i aftes.
- enormt levende i år
- og vi kommer med til Berlin

14.30 - 14.45 afslutning og tak for denne gang ved klubbestyrelsen

Annie takker for roserne og så må vi se om vi kan leve op til det næste år.

Studieturen bliver jo så til noget i år – I hører nærmere, og skulle I høre om kollegaer, der kunne have lyst til at tage med, så bed dem henvende sig til os. Husk at prisen kun er 2000 kr. og at det er med halvpension.

Tak til Jens Otto og Eva

Tak til Jer for at I ville spendere 2 dage sammen med os.