

## Opbyg din robusthed, så du kan imødekomme modstand og svære situationer i din dagligdag

Kender du situationen, hvor du allerede er bagud efter din første patient. Du stresser let. Den næste patient der venter i venteværelset er patienten, der altid har en negativ indstilling overfor tandlæger og systemet, og du går ikke hus forbi. Du bliver allerede træt ved tanken. Hjertet begynder at slå et ekstra slag. Du tæller til 10, vender om på hælen, lettere irriteret og inviterer indenfor. Du er kort for hovedet, for du ved, hvad du har i vente og går i gang med behandlingen, så hurtigt som overhovedet muligt.

Hvordan ville situationen have set ud, hvis du kunne cope dine svære følelser inden du tog imod patienten. Hvad ville der ske med din imødekommenhed? Din kommunikation med patienten? Din egen arbejdslyst og arbejdsindsats?

### Med dette forløb:

- Får du indblik i den kognitive psykologi
- Får viden om, hvad der styrer og påvirker vores tanker, følelser og adfærd
- Får indblik i vores grundfølelser og sammensatte følelser
- Lærer du at få større selvindsigt og blive bevidst om u hensigtsmæssige adfærdsstrategier
- Du lærer at bruge den kognitive coachingmodel, så du bliver i stand til at cope negative tanker, følelser og adfærd
- Du lærer at minimere dine bekymringer ved at fokusere på fakta fremfor formodninger og dermed minimere din stress
- Du lærer at identificere og kommunikere egne ønsker og behov, og dermed blive god til at forventningsafstemme

### Udbytte muligheder

- At styrke dig mentalt og fagligt, således at du kan imødekomme modstand og svære situationer i din dagligdag
- Lære at cope din stress tilstand
- Styrke din imødekommenhed i svære situationer
- Styrke din arbejdslyst og arbejdsglæde

### Målgruppe

- Tandlæger, tandplejere og klinikassistenter