

PERMA

ARBETA MED LYCKA

Positiva känslor

Positiva känslor är mer än lycka. Det är också hopp, glädje, kärlek, tacksamhet, intresse, medkänsla, stolthet.

Positiva känslor ger positiv påverkan fysiskt, intellektuellt, psykologiskt och socialt. Vi får bättre motståndskraft och välmående.



Engagemang



Engagemang är det flow som uppstår när vi utmanar våra styrkor på rätt nivå. Vi förlorar självmedvetenhet och tiden verkar försvinna.

Flow uppstår lättast när vi använder våra karaktärsstyrkor.

Relationer

Med relationer menas alla viktiga relationer med andra som familj, vänner, kollegor, personal etc.

Att ha relationer där du känner dig uppskattad, älskad och får stöd ökar välmående och lycka.



Mening



Att känna mening i livet hjälper oss att fokusera på vad som är viktigt när vi står inför utmaningar och svårigheter. Vad som ger mening är individuellt. Mening handlar också om känslan att få tillhöra något större än en själv.

Att lyckas

Att åstadkomma och lyckas är att arbeta mot ett mål som man lyckas med och där man känner en inre motivation.

Det ger en känsla av stolthet i livet vilket ökar lycka och välbefinnande.



ARBETA MED PERMA

KARTLÄGG

Ha på dig PERMA glasögonen när du jobbar.

Uppmärksamma PERMA i huvudpersonens vardag.



SAMARBETA

Ha i början fokus på olika områden, se nedan förslag på upplägg.

Dela med er och lär av varandra

·Sammanställ vad ni kommit fram till.



DOKUMENTERA

Dokumentera på det sätt som bestäms i ditt arbetslag. Till exempel under rubrik PERMA i daglig anteckning. Dokumentera genom att kortfattat anteckna efter ditt arbetspass.



EXEMPEL

Stina skrattade när vi tittade på roliga Youtube klipp om katter. (P)

Lena var helt koncentrerad på att färglägga. (E)



FLER EXEMPEL

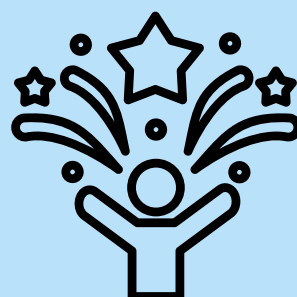
Pelle pratade med mig om helgens planer när vi spelade Yatzi. (R)

Chris handlade frukt till sin granne som var hemma sjuk. (M)

Lisa stängde torktumlaren, tryckte på start och skrattade. (A)

VECKA 1 OCH 2

Alla i arbetslaget kartlägger
Positiva känslor och Engagemang
(flow).



VECKA 3 OCH 4

Alla i arbetslaget kartlägger
Relationer och Meningsfullhet på
samma sätt som ovan.



VECKA 5 OCH 6

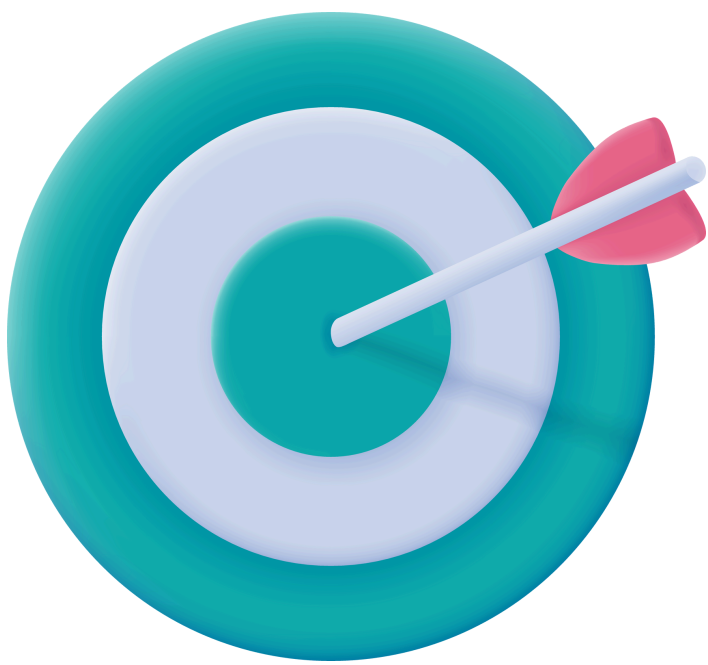
Alla i arbetslaget kartlägger Att få
lyckas och åstadkomma.



Exempel på PERMA-FRÅGOR

Positiva känslor

Vilka aktiviteter ger hen positiva känslor?
Är det specifika situationer eller platser som ger positiva känslor?
Hur märker vi det? Vad säger hen?
Är det speciella miner, ljud, blickar, rörelser?
Är det skillnad på hur olika positiva känslor yttrar sig?

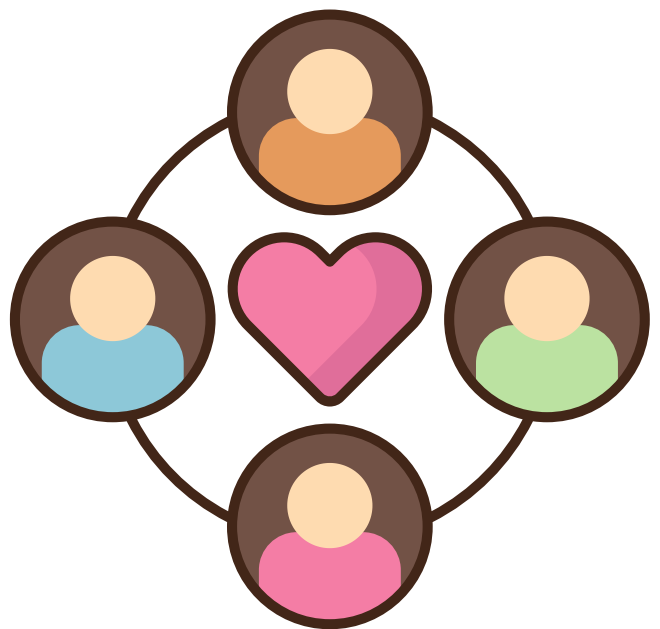


Engagemang

Hur yttrar sig engagemang och flow?
Vilka aktiviteter?
Ser du det på rörelsemönster?
Något personen säger eller gör? Ljud, blickar, annat?
Kan det beskrivas så konkret så en nyanställd kommer att känna igen det lättare?

Relationer

Vilka viktiga relationer har huvudpersonen?
Vad är viktigt för att vår relation ska vara så bra som möjligt?
Vad behöver vi i arbetsgruppen tänka på för att relationen ska bli bra?



Mening

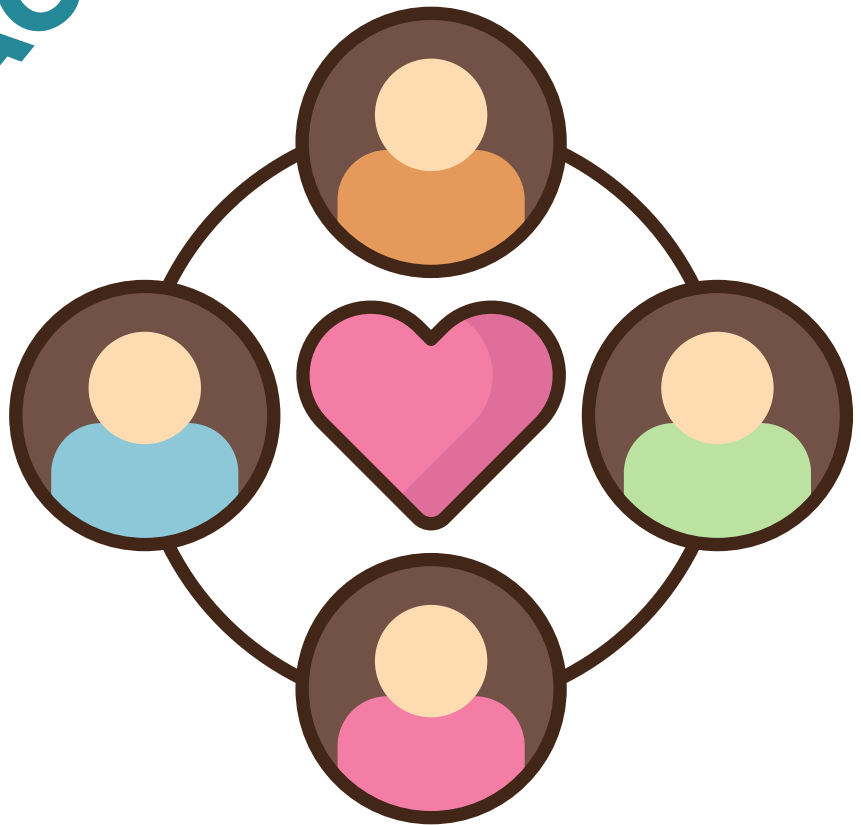
Hur kan vi hjälpa personen till ökad delaktighet i samhället?
Hur kan vi hjälpa personen att få fler meningsfulla val i livet?
Hur kan vi hjälpa personen att hjälpa andra?

Att lyckas

Vilka tecken ser vi hos personen att hen har en känsla av att ha lyckats?
När ser vi att det är betydelsefullt för personen att få göra något klart?
Vilka styrkor kan vi bygga på för att personen ska få utvecklas?



FLERA FRÅGOR OM...



RELATIONER

Vår professionella roll

Vad är viktigt för att vår relation ska vara så bra som möjligt?

Vad behöver vi i arbetsgruppen tänka på för att relationen ska bli bra? Behöver vi skriva några "omvända sociala berättelser" så vi vet hur vi ska bemöta?

När du och huvudpersonen får en riktigt fin relation, vad beror det på?

Vad gör du själv som bidrar till den relationen?

Vad kan vi lära av varandra?

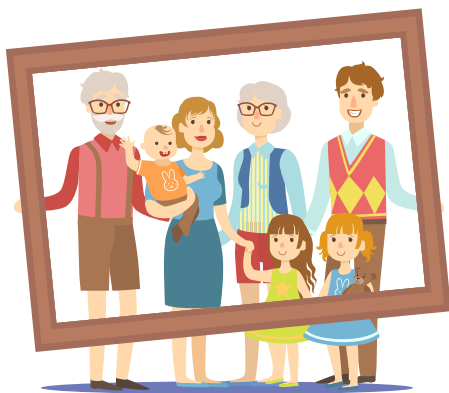
Vilka egenskaper har de som hen tycker om? Vad kan vi lära av det?

Vad behövs för att relationerna i arbetsgruppen ska bli bra?

Vad kännetecknar bra relationer i en arbetsgrupp?



Anhöriga



Vad kan vi göra för att underlätta personens relation med anhöriga?

Hur kan vi hjälpa att öka möjligheterna?

Hur ser vårt samarbete med de anhöriga ut?

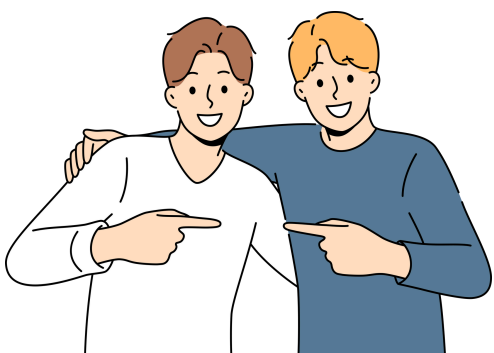
Kan samarbetet bli ännu bättre på något sätt?

Vad bör vi göra för förändringar för att det ska bli bättre?

Relation med andra

Vad tycker hen om att göra tillsammans med andra? Vem har liknande intressen?

Vem känner hen som har samma kommunikationssätt? Vad kan vi göra för att öka deras möjlighet att kommunicera med varandra om sådant som är meningsfullt för dem?



Vänkretsen

Hur ser vänkretsen ut?

Vilka är viktiga för personen?

Vilka är personen viktiga för?

Hur kan vi hjälpa personen att bibehålla sina relationer?

Hur kan vi hjälpa till att vidga vänkretsen?



KOMMA VIDARE MED PERMA- ARBETET?

GLÖM INTE DIG SJÄLV!

Bästa sättet att förstå både vad det är och vad det leder till, är att kartlägga och planera din egen Perma samtidigt som ni arbetar med det för huvudpersonen. Dessutom, ditt välmående är också viktigt!



H.A.P.P.Y COACHING

PERMA arbetet går utmärkt att kombinera med H.A.P.P.Y coaching. Vi har separat informationsmaterial om det och vi har licensierad H.A.P.P.Y coach på Prima Omsorg.



KARAKTÄRSSTYRKOR

Ett annat komplement till Perma är att lära sig mer om karaktärsstyrkor. Inte minst i arbetet med engagemang och att lyckas. Vi har separat material om det.



KONTAKTA OSS

Kontakta oss om du vill prata om Perma och att arbeta med lycka och välmående. Du når utbildningschef Linda Grann på **linda@primaomsorg.se** och **tel. 0702520595**

På vår hemsida hittar du mer resursmaterial och information.

www.primaomsorg.se



<http://>

