

EmpatiTrygg

KUNSKAP MED KÄNSLA



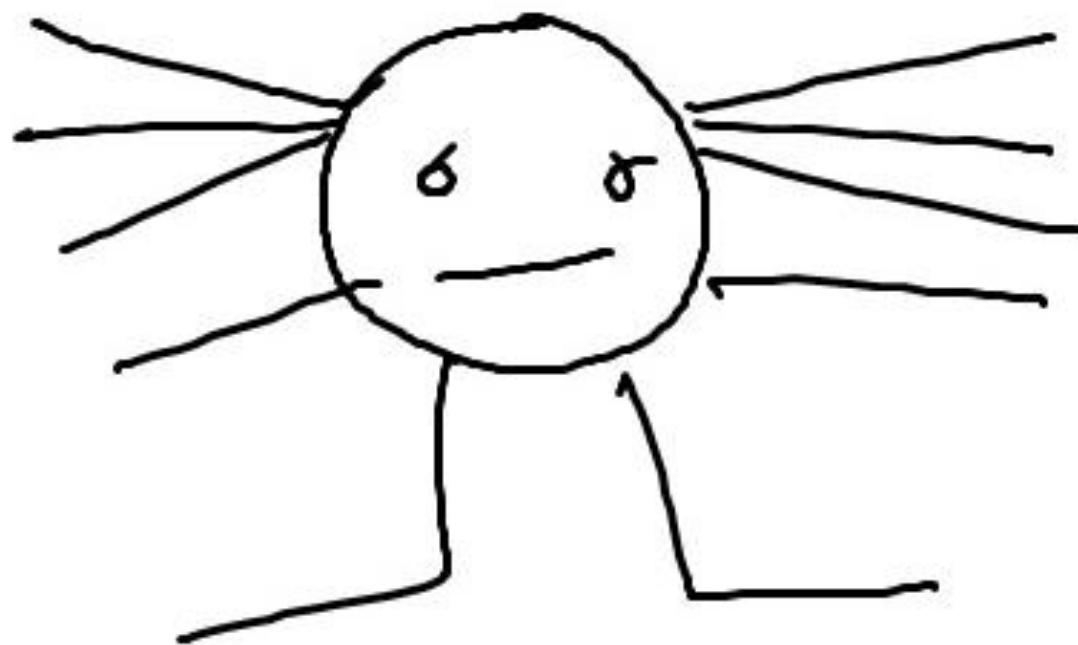
Yrkesverksam & Empatitrygg

Stresshantering i en utmanade vardag



“When empathy says I feel you, compassion says I hold you”

Neff & Germer 2018



julia

Empati Trygg

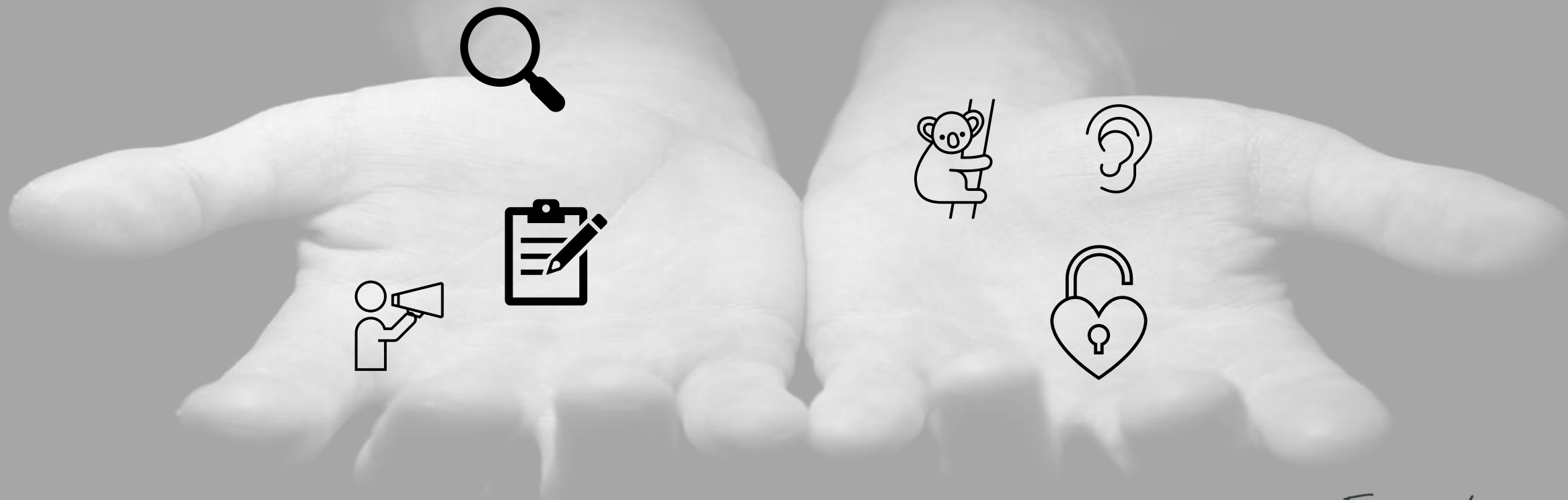
KUNSKAP MED KÄNSLA

A person is shown from the waist down, performing a yoga pose (likely a low lunge or similar) on a dark grey mat. Their hands are flat on the mat, and their feet are together in the background. The person is wearing a black smartwatch on their left wrist. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows.

Empati Trygg

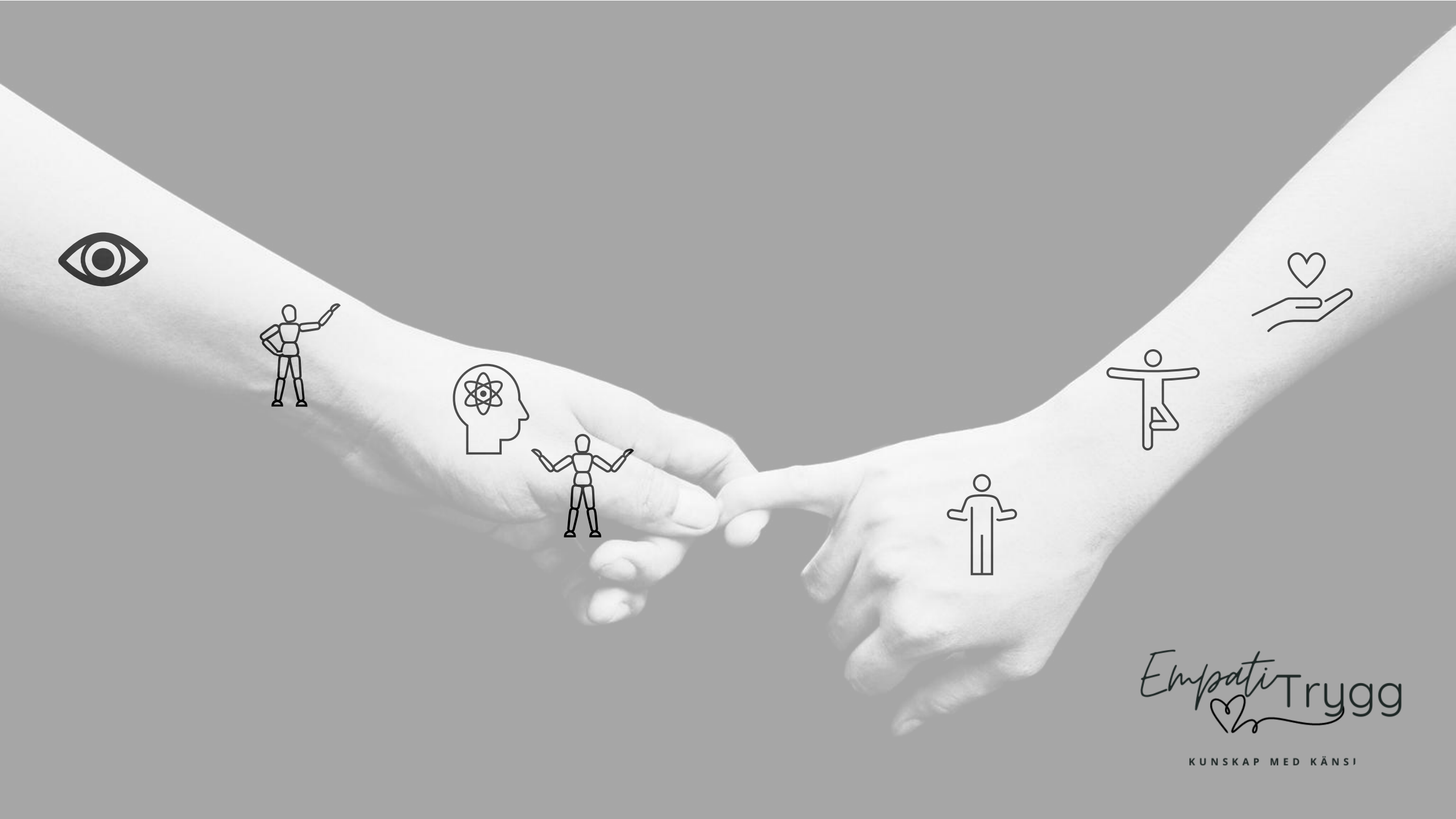
KUNSKAP MED KÄNSLA

VEM ÄR DU?



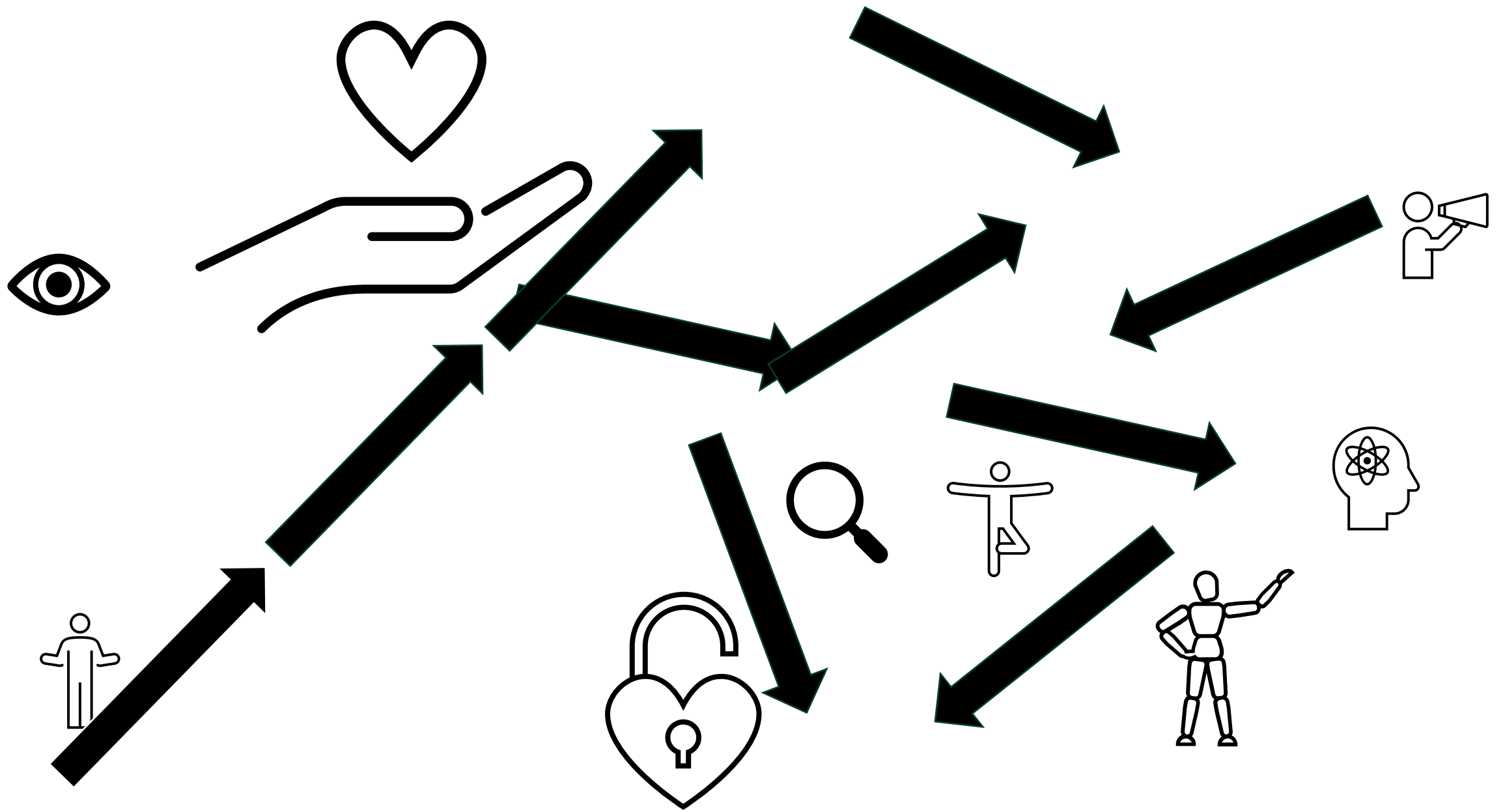
EmpatiTrygg

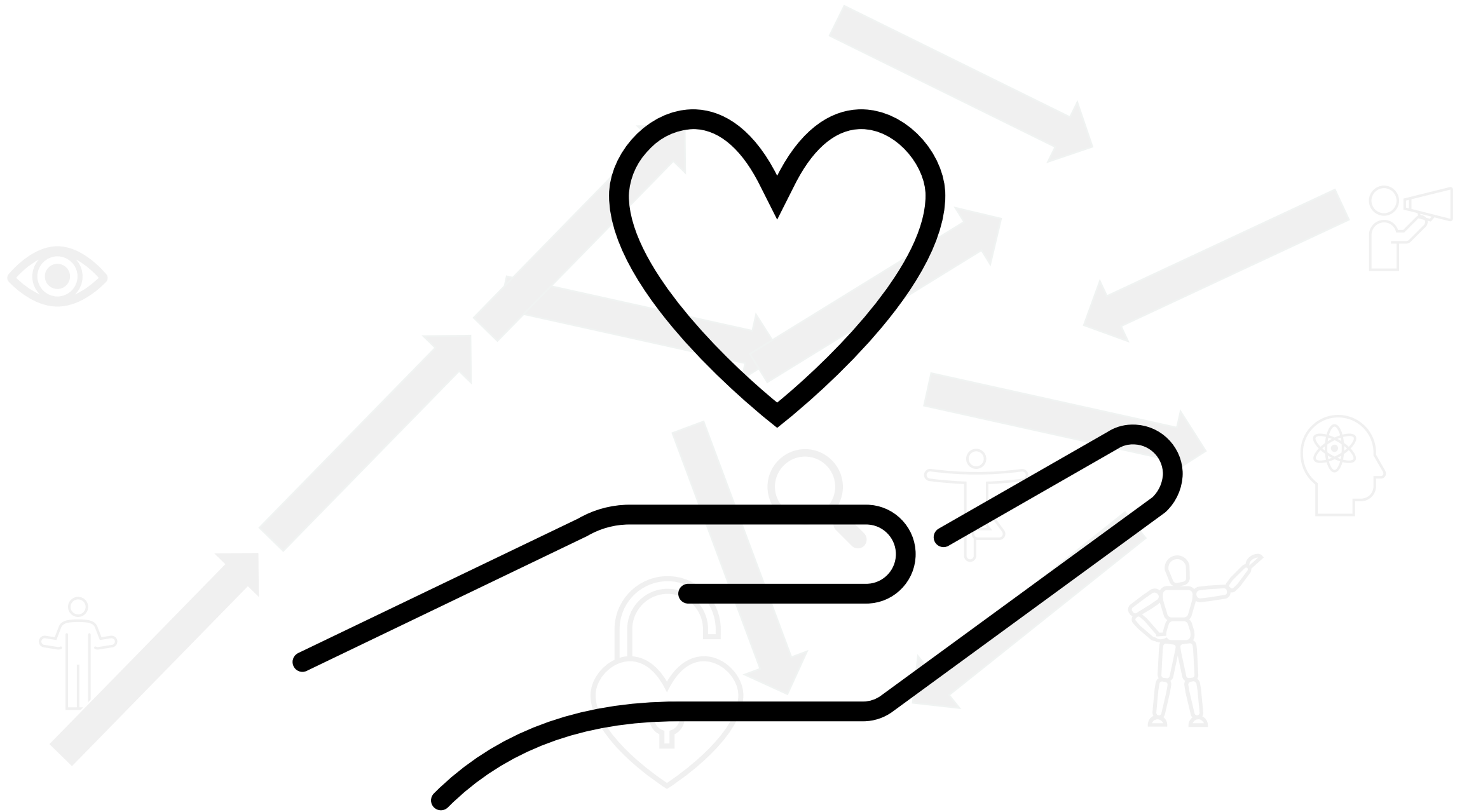
KUNSKAP MED KÄNSI



Empati Trygg

KUNSKAP MED KÄNSI





A close-up photograph of two human hands held open, palms facing upwards. The hands are positioned centrally, with fingers slightly spread. The skin tone is a warm, light brown. The background is heavily blurred, showing indistinct shapes and colors in shades of grey and white, suggesting an outdoor setting like a beach or a body of water. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin and the lines on the palms.

EMPATI

Empati Trygg

SYMPATI, EMPATI
ELLER MEDKÄNSLA
- vad är skillnaden?





“There is a cost to caring”

Figley

*Empati*Trygg

KUNSKAP MED KÄNSLA

Akut stress

Långvarig stress

STRESS

PTSD

PTSD

Empati Trygg

KUNSKAP MED KÄNSLA



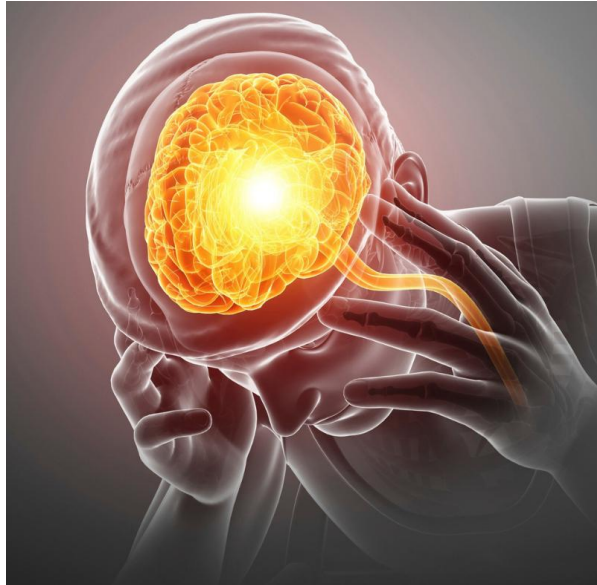
PÅ

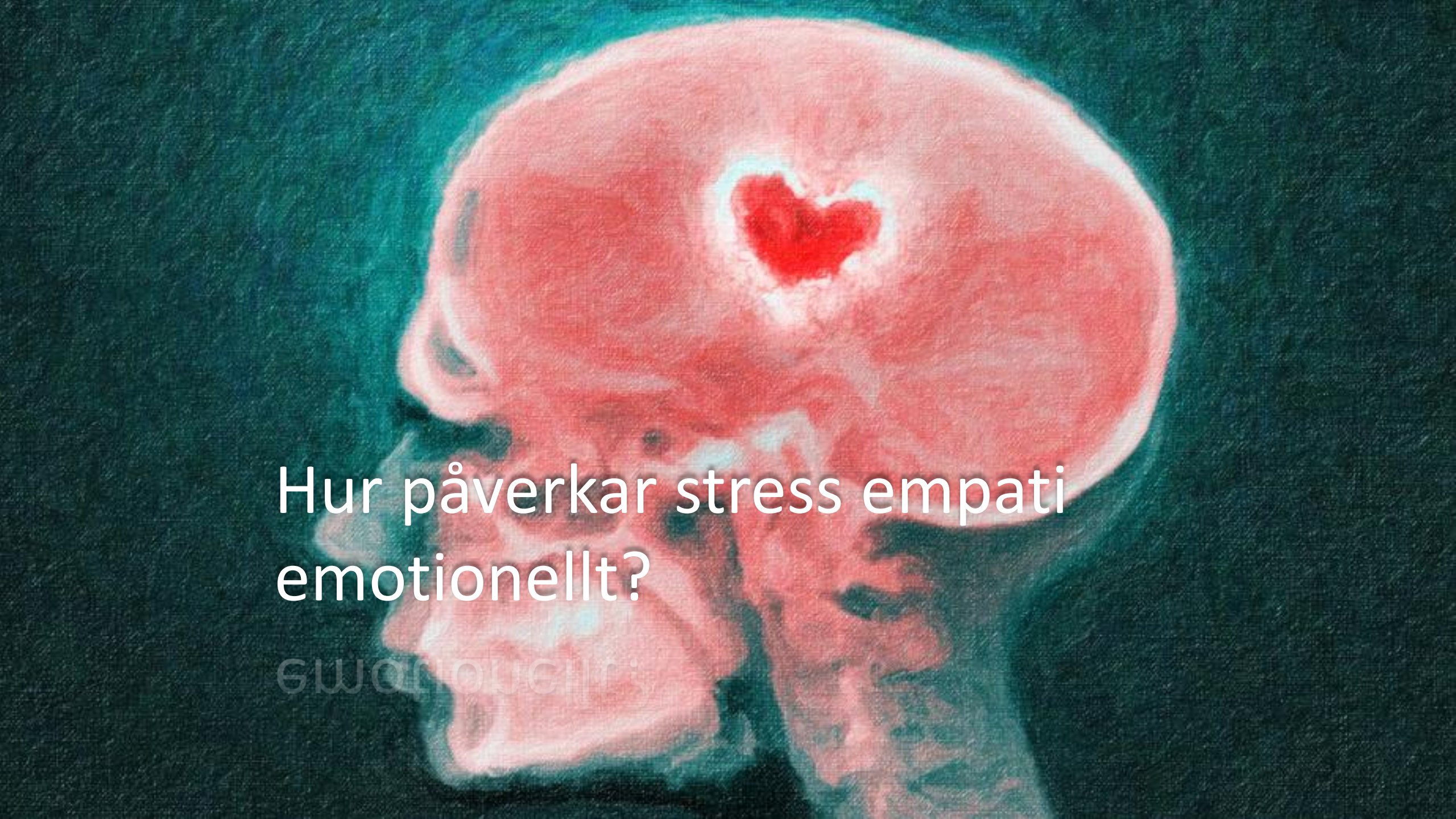
AV

Empati Trygg
♡



Hur påverkar stress hjärnan?





Hur påverkar stress empati
emotionellt?

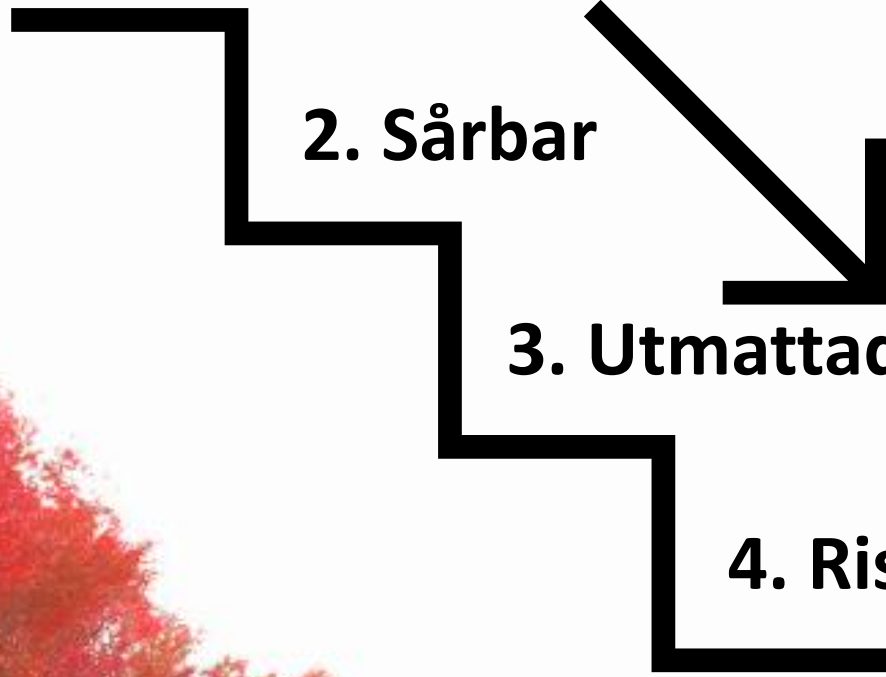
GWOLUGH

1. Påverkad

2. Sårbar

3. Utmattad

4. Risk för STSD





Känslor

Sensationer

Tankar

Nervsystem

Minnen, projiceringar, triggers...

ANDRA MÄNNISKOR

Empati Trygg

KUNSKAP MED KÄNSLA



Empati Trygg

KUNSKAP MED KÄNSI



Känsloöverföring



Projektion

A photograph of two women in an office setting. The woman on the right, with dark hair and wearing a grey blazer, has her hand to her chest and a distressed expression. The woman on the left, with blonde hair in a ponytail and wearing a white top, is placing her hand on the first woman's shoulder in a comforting gesture. The background is a blurred office interior with large windows.

Normaltillstånd
Successivt
Kroppen lägger av

Är du rustad för ditt arbete?

Risker

Förberedd?

Arbetsmiljörisk



Empati Trygg
♥

KUNSKAP MED KÄNSLA



Fundera

1. Hur påverkar arbetet dig emotionellt och mentalt?
2. Vilka strategier använder du idag för att hantera stress och empatitrötthet?
3. Hur kan ni som kollegor eller team skapa en mer stödjande arbetsmiljö för att förebygga empatitrötthet?



HUR BEHÅLLA EMPATIN och TRYGGHETEN?

och TRYGGHETEN?

SKYDDFAKTORER

Empati Trygg
♥

KUNSKAP MED KÄNSI



Andningsövning: 4-4-8-8



Öppna handflatorna: Signalera trygghet till nervsystemet.



Mjuka ögon: Mjuk blick minskar stress och skapar närvaro.



Markkontakt: Känn fötterna mot golvet för att grunda dig i nuet.

An abstract painting with a dark, textured background. A large, bright, yellowish-white shape, possibly representing a face or a figure, is visible in the lower right. The overall composition is dynamic and expressive, with visible brushstrokes and a rich color palette of blues, greens, and earthy tones.

Aktivt lyssnande

A close-up photograph of a person's upper body. They are wearing a black, sleeveless top. Their hands are raised to their face, with fingers spread, covering their eyes and nose. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft, coming from the side, creating subtle shadows on the person's arms and torso.

Kroppsspråk



Kroppen som informationskälla

Lägg märke till vad som sker i din kropp

Förstå hur och varför din kropp reagerar

Medveteandegör, Kunskapshöj,
ÖVA

Packa din egna verktygslåda och bli
Empatitrygg!

A woman with long brown hair, wearing a black polka-dot shirt and black boxing gloves, is punching a man in the face. The man is wearing a light green button-down shirt and a tan fedora-style hat. He has his eyes closed and a pained expression. The woman has a determined, aggressive expression with her mouth open as if shouting. The background is a plain, light-colored wall.

HUR VILL DU HA DET PÅ DIN
ARBETSPLATS?

Fördjupning med EmpatiTrygg

Samreglering – påverka med närvaro & kroppsspråk

Kommunikation bortom orden – tonfall, rytm, blick

Somatiska tekniker – enkla verktyg för balans & återhämtning

Affektiv självmedkänsla och Emotionell intelligens



EmpatiTrygg

KUNSKAP MED KÄNSLA

Anmäl dig till EmpatiTryggs
nyhetsbrev:
www.empatitrygg.se



kontakt@empatitrygg.se

