

# Kvällens upplägg

**Block 1:** Välmående + gruppdiskussion

**Block 2:** Positiv psykologi (pp) + gruppdiskussion

**Block 3:** Pp i kombination med coaching + gruppdiskussion

Frågestund på slutet!

# WAKE *me* UP

LEADERSHIP  
POWER ■ ■



LinkedIn: Julia Karhu  
julia.karhu@wakemeup.se



- Gratis coaching för alla 16-25 år
- Appen laddas ner i Google Play eller App Store
- Samtalen sker i appen med eller utan video
- Ca 4 samtal rekommenderas – men exakt antal bestäms tillsammans med coach

[www.wakemeup.se](http://www.wakemeup.se)

**WAKE**  
*me***UP**

# Vad är välmående?

VÄLMÅENDE = PSYKISK HÄLSA

Ett tillstånd av välbefinnande där individen upplever livets meningsfullhet, känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar och kan engagera sig i arbete och samhället. Dit hör såväl en psykisk, fysisk, social som andlig dimension.

# Mental health continuum model

OPTIMALT  
VÄLMÅENDE



En person med psykisk sjukdom,  
men som har fått hjälp och mår  
bra i vardagen.



En person med starkt välmående.

PSYKISK SJUKDOM



En person med psykisk sjukdom  
och som inte har fått  
fungerande hjälp eller stöd.

INGEN PSYKISK  
SJUKDOM



En person som upplever  
likgiltighet, ointresse och sällan  
glädje.

MINIMALT  
VÄLMÅENDE

# PSYKISKT LIDANDE

# HEDONISM

**EUDAIMONIA**



# BREAKOUT ROOMS – block 1

- Välmående behöver inte innebära frihet från psykisk sjukdom, så vad är då skillnaden mellan begreppen?
- Finns det något värde av psykiskt lidande eller är målet att minska lidandet så mycket som möjligt?
- När upplever du hedonism i ditt liv, och när upplever du eudaimonia?
- Finns det stunder då du upplever både eudaimonia och hedonism?

Se reflektioner på nästa slide



## Gruppens reflektioner från block 1

32 Answers

Mentimeter

Har man stöd och kontroll på sin situation så är man välmående trots psykisk sjukdom.

Utveckling sker ofta vid psykiskt lidande men samtidigt vill man skonas, så det är dubbelt.

Man kan efter ett tag känna tacksamhet för sitt lidande. Det ger en förståelse för livets mening, på ett sätt.

välmående kan variera du kan må bra och ha en psykisk sjukdom må dåligt utan psykisk sjukdom

Man behöver frysa för att känna tacksamhet för att uppskatta att inte frysa.

När våren kommer med ljuset så känner jag lycka.

Skillnaden är en diagnos (mellan skillnaden mellan sjuk o frisk)

När en människa jag hjälpt till nytt arbete så känns det som en stor lycka.

När man ser att nåt har hänt i någons blick kan lyckan vara i flera dagar.



# Gruppens reflektioner från block 1

32 Answers



1. Skillnaden mellan välmående och psykisk sjukdom: Diagnostiserad och behandlad

Det går bra att känna hedonism och eudaimonia samtidigt

psykiskt lidande - det finns ett värde att känna alla känslor men att fastna länge i ett psykiskt lidande utan att vända det tillbaka till välmåendet igen har inget eget värde

1. Psykisk sjukdom kan innebära välmående om man har fått hjälp. 2. Lära sig hantera om man hamnar i psykiskt lidande, efteråt kan man dra lärdom av lidandet, vara tacksam av att vara ur lidandet men

Kan känna enorm lycka när jag ser att jag gör nytta när jag samtidigt njuter av att jobba.

Fråga 1: Man kan ha välmående trots psykisk sjukdom om man får bra stöd.

Det lilla man kan göra för att skapa en förändring.

Fråga 2: Man kanske inte konstant kan vara lycklig, utan vi behöver stunder av lidande för att känna lycka. Lidande är en del av livet.

2. Värdet är reflektionstiden, tänka om och tänka nytt, nya möjligheter



# Gruppens reflektioner från block 1

32 Answers



Man mår bra för stunden och upplever inte att man är sin sjukdom. Man kan "dra fördel" av sin "tillstånd" för att skapa något värdefullt.

Psykiskt lidande har inget värde

hedonism: öl, godis, skratta och ha kuleudamonia: föredrag med konfliktlösning, vara tillsammans med sitt barn, finnas till för vänner och medarbetare, sån tillfredsställelse man får som coach

Svar fråga 2: lidandet är en del av livet det gör att vi utvecklas. Vi har kontakt med hela vårt känsloregister. Ok att känna negativa känslor. Vi behöver inte vara lyckliga jämt. Skapar drogber

3. Bästa element och när man coachar och hjälper

4. Hedonism - eudamimonia , brygga över där vi kan njuta av att hjälpa andra, en överlappning

1 En subjektiv upplevelse som kan innebära en skön känsla 2 Beror på kontext o sammanhang. Det är ok att må dåligt, fokus bör inte ligga på smärtan utan känna att det är ok att må dåligt.

Vi kan arbeta proaktivt med välmående personer för att förhindra dem från att komma till psykisk sjukdom. Psykiskt lidande kan hjälpa

Fråga 4: Det är nog individuellt, men exv att lyckas med ett klientmöte.





## Gruppens reflektioner från block 1

32 Answers

Mentimeter

Lidande (men inte för mycket)  
behövs för att känna lycka

Lidande är en del av livet gör att vi  
växer och har kontakt med hela vårt  
känsleregister

1. Fyrfältaren är en tydligt modell -  
rätt eller fel2. Signaler från kroppen  
är bra, det gör att man agerar3.I  
korta stunder, kunna stanna upp -  
medvetenhet 4.Arbeta i Amnesty

Test

Värde finns av psykiskt lidande för  
växande och en del av att vara  
människa

# Positiv psykologi

”Positiv psykologi är den vetenskapliga studien  
av vad som gör livet mest värt att leva”  
(Peterson, 2008)

# 2 fel med positiv psykologi

Mening

Positiva känslor

Måluppfyllelse

Egen förmåga

Relationer

Engagemang

Livstillfredsställelse

Negativa känslor

Resiliens

Organisationer

Ledarskap

Självmedkänsla

Tacksamhet

Självkänsla

Styrkor

Optimism

Sårbarhet

Pengar

Hopp



# Men är det verkligen vetenskap?

- Vetenskapliga metoder i syfte att granska teorier
- Oberoende forskning
- Kritiskt tänkande och ständig uppdatering

*"... positiv psykologi ska inte förväxlas med oprövad självhjälp eller sekulär religion – oavsett hur bra dessa kan få oss att må. Positiv psykologi är varken en återvunnen version av kraften i positivt tänkande eller en uppföljare till The Secret." (Peterson, 2008)*

# Forskningsresultat

- Människor överskattar pengars inverkan på sin lycka med ganska mycket. Det har visst inflytande, men inte alls så mycket som vi kanske tror, så att fokusera mindre på att uppnå rikedom kommer sannolikt att göra dig lyckligare (Aknin, Norton, & Dunn, 2009).
- Att spendera pengar på upplevelser ökar din lycka mer än att spendera pengar på materiella ägodelar (Howell & Hill, 2009).
- Tacksamhet är en stor bidragande faktor till välmående, vilket tyder på att ju mer vi tränar på tacksamhet, desto bättre mår vi (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).
- Oxytocin kan framkalla större tillit, empati och moral hos människor, vilket innebär att kramar eller annan fysisk beröring är bra för ditt och andras välmående (Barraza & Zak, 2009).
- Lycka är smittsam; de med glada vänner är mer benägna att vara lyckliga i framtiden (Fowler & Christakis, 2008).
- Människor som utför goda gärningar mot andra ökar inte bara sitt välmående, de är också mer omtyckta av sina vänner även om de goda gärningarna inte har utförts till dem (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl, & Lyubomirsky, 2012).
- Ideellt arbete för en sak du bryr dig om, förbättrar ditt välmående och tillfredsställelse i livet och kan till och med minska symtom på depression (Jenkinson et al., 2013).
- Att spendera pengar på andra människor resulterar i större lycka för givaren, jämfört med att spendera pengarna på sig själv (Dunn, Aknin, & Norton, 2008).

Varför ska jag som coach bry mig om detta?



**Beautiful ideas – that can make us ill!**

# BREAKOUT ROOMS – block 2

- Vad är det för skillnad mellan positiv psykologi och stora gurus inom personlig utveckling (exempelvis Tony Robbins)?
- Varför är det värdefullt att känna till skillnaden?
- Finns det tillfällen då interventioner/övningar inom välmående kan vara skadligt?

Se reflektioner på nästa slide



## Gruppens reflektioner från block 2

37 Answers

Mentimeter

Graden av validering

forskning och vetenskaplig grund är en skillnad

Positiv psykologi är forskningsbaserad jämfört med gurus som mer har ett eget motiv.

Gurus är inte vetenskapligt bevisad

Alla övningar passar nog inte alla. Man måste tänka flera ggr innan man ger en övning.

Man ska inte tro på allt utan ha ett kritiskt tänkande.

Skillnaden är huruvida det är forskning som ligger till grund för erbjudandet. Gurus kanske ska ses mer som inspiration och psykologi är mer forskning.

Vissa övningar är rätt kraftfulla och följer man inte upp dem kan det gå åt fel håll.

Fråga 1: Positiv psykologi ska bygga på oberoende vetenskaplig forskning.



## Gruppens reflektioner från block 2

37

Answers

för att veta om det finns något beprövat bakom, och vad som är relevant för coaching

Försöka undvika att säga "sanningar" som klienten tolkar ordagrant.

affirmationer har vi inte testat

PP är forskningsunderbyggt medan "gurus" tar lite vad de känner för och kan sälja.

Det är värt att känna till skillnaden för att kunna vara trovärdig OM vi vill skapa metoder som är forskningsbaserade och inte bara på inspiration.

Fråga 2: Vi är coacher för att vi vill väl .

vara snäll mot sig själv är viktigt - självmedkänsla

Medvetenhet om att vi är säkra på att de övningar vi ger våra klienter är bra för klienterna.

Gurus marknadsför sig att stå för den enda sanna vägen medan forskning omprövar sin sanning hela tiden som metod



## Gruppens reflektioner från block 2

37

Answers

Om man ljugar för sig själv så kan självkänslan försämrans

1 Inte samma krav på krav, gurus är sällan eller behöver inte alls vara oberoende forskning  
2 Kritiskt tänkande, samtidigt är coaching i solen fokus på det positivt  
3 Absolut, man måste möta klient

Viktigt att känna till skillnaden då fel metod kan hjälpa en klient...

3 ja om klienten mår dåligt behöver coachen först veta vilka övningar som bör användas för att det ska vara ändamålsenligt för klienten, inte förstärka det "dåliga"/lidandet

Frågan är om det är skadligt när personen är "psykiskt frisk".

hur vet vi att guruvariantens förändringar är hållbara, är det skådespel eller ger det ändå en kick i baken till en förändring som behöver starta. placeboeffekten är stor

Vi behöver vara medvetna om och kritiskt ifrågasätta de övningar vi tänkt använda så att vi verkligen hjälper.

Positiv psykologi är enbart forskningsbaserat medan gurus coaching är baserat på feedback egna erfarenheter.

Viktigt att vara lyhörd inför sin klient och om det är en övning som landar väl.



## Gruppens reflektioner från block 2

37

Answers

1. Gurus kan vara mer på känsla än på vetenskap, refererar sällan till vetenskap eller oberoende forskning. Man kan sveps med av karismatiska personer /gurus.

den som betalt mycket för att träffa gurun är troligen motiverad till att börja förändring, lättare att få igång

Man behöver försöka läsa av klienten i början för att se om personen kan jobba "friskt och framåt" och inte behöver nåt annat än coaching.

Coachens etiska riktlinjer måste vara vägledande för oss

1 Forskningsbaserat - egna erfarenheter o sunt förnuft  
2 Veta vad som är vad  
3 Vid psykisk ohälsa

1) Psykologi är en vetenskap och evidensbaserad. Personlig utveckling kan böttna i metoder som inte behöver vara evidensbaserade. 2) se ovan. 3) ja

perspektiv och granskning  
Kan vara skadligt om man använder det vid fel tillfälle.

2. Viktigt att förstå skillnaden för att kunna applicera ett kritiskt tänkande för att se vilka olika syften som kan tillfredsställas av de olika alternativen.

Om klienten är skör så får man ta det försiktigt.



## Gruppens reflektioner från block 2

37

Answers

 Mentimeter

finns värde att veta skillnaden Vi har  
också stort förtroende för klientens  
resurser

16



**När du som coach kan identifiera "faror" för klienten, kommer det underlätta för dig att hjälpa klienten "hitta rätt"!**

# Positiv psykologi och coaching

- Positiv psykologi forskar
- Coaching applicerar
- Båda behöver varandra! För att det ska fungera krävs vilja att vara uppdaterad och vilja att justera sina tillvägagångssätt!

# Gemensamma mål

- Att positivt påverka individens liv!
- Hjälpa individen att uppleva positiva känslor, samt hantera negativa känslor
- Hjälpa individen att identifiera och utveckla sina styrkor och talanger
- Förbättra individens målsättning och måluppfyllelse
- Öka individens hopp
- Hjälpa individen att bygga och upprätthålla sunda och positiva relationer
- Etc...

# TACKSAMHETSDAGBOK

# TACKSAMHETSREV + BESÖK

# BREAKOUT ROOMS – block 3

- Hur kan positiv psykologi bidra till din coaching?

Se era reflektioner på nästa slide



## Gruppens reflektioner från block 3

17 Answers



Viktigt att förstå vem man har framför sig.

Utforska med klienten vad är hedonism för hen.

lägga fokus inom coachingen där det är mycket gräva i gropen - med utgångspunkt från det som finns i positiv psykologi tex tacksamhet

Stärka människor att presentera sig själva i olika sammanhang och att då våga uttrycka sina bra sidor.

Tar reda på vad som är forskningsresultat från positiv psykologin för att stärka klienterna och applicera det som forskningen visar

Att med positiv psykologi hitta dina styrkor och ankare.

införa aktiviteter som passar klient, fråga klient vad kan du göra för att lotsa dig själv till att må bra, tänka att klient har svar och även testa utifrån forskningsresultat, vill du testa en övning

Integrera mer av den positiva psykologin när klienten fokuserar på allt som gör att hen inte är lycklig osv

Ha med sig listan om vad välmående är, intressant men man kan "snubbla på" det är fortfarande närvaro och gå bredvid klienten



## Gruppens reflektioner från block 3

17 Answers

Mentimeter

Bra att applicera det som forskningen kring positiv psykologi så att vi kan hjälpa våra klienter att lyckas bättre och ta dem framåt på ett bra sätt

fråga kien vad har du att vara tacksam över, hur kändes det här, ha med känslan klienten vill ha när den vill göra saker, komma ihåg att forskning är på gruppnivå

Alla vägar är bra beroende på vem man har framför sig och vilka behov den personen har. Mycket värdefulle med flera verktyg i sin verktygslåda.

Genom att använda sig att forskning och förankra oss i det sätter vi också ännu mer substans i coachingens trovärdighet

Vetskapen av m forskningen kan göra oss bättre som coacher

Kunskap om PP ger möjligheter att identifiera styrkan som kan vara till gagn för klienten. Även kanske en större medvetenhet om en klient är i den negativa spiralen

vilken övning behövs för att bli bättre på ... välmående, nyfiket forskande i hur

Mer intresse att hålla oss uppdaterade

# Resurser i syfte av fördjupning

Ta reda på dina styrkor: [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

Resurser via IPPA: [www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)

Litteratur:

- Van Zyl, L. E., Roll, L. C., Stander, M. W., & Richter, S. (2020). Positive psychological coaching definitions and models: a systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 793. – Se även sammanfattning i följande slides.
- Richter, S., Van Zyl, L. E., Roll, L. C., & Stander, M. W. (2021). Positive psychological coaching tools and techniques: A systematic review and classification. *Frontiers in psychiatry*, 12, 667200.
- Biswas-Diener, R. (2020). The practice of positive psychology coaching. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 701-704.
- Boniwell, I., Kauffman, C., & Silberman, J. (2014). The positive psychology approach to coaching. *The complete handbook of coaching*, 2, 157-169.
- Kauffman, C. (2006). Positive psychology: The science at the heart of coaching. *Evidence based coaching handbook: Putting best practices to work for your clients*, 219, 253.

# Fas 1 – skapa relation

Syftet med denna fas är att skapa en positiv, öppen, förtroendefull, stödjande, icke-dömande och samarbetsrelation med klienten. Detta görs genom att upprätta rapport och klargöra förväntningar mellan klienten och andra intressenter. I denna fas behöver coachen utveckla en grundlig förståelse för klientens miljö.

# Fas 2 – styrkor och feedback

Syftet med denna fas är att hjälpa klienten att identifiera, utveckla insikt i och underlätta användningen/utvecklingen av hens styrkor. Detta görs genom att använda verktyg för styrkor eller tekniker för att identifiera styrkor och ge aktiv och konstruktiv feedback. Välmående och livskvalitet bör utvärderas för att spåra den övergripande effektiviteten av coachinginterventionen.

Ta reda på dina styrkor: [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

Mät välmående: The Satisfaction With Life Scale eller Psychological Well-being Scale till exempel

# Fas 3 – bästa möjliga framtid

Klienten utvecklar och skapar en tydlig bild av den perfekta versionen av sig själv i framtiden. Det kan beskrivas som ett idealiskt framtida tillstånd som kommer hjälpa klienten i en process för att optimera hens potential.

Övning: "My best possible self"

# Fas 4 – målsättning

Klienten sätter specifika, mätbara, uppnåbara, realistiska och tidsbundna mål som är anpassade till deras styrkor och som bygger upp till deras framtida jag. Dessa mål ska skapa till en tydlig strategisk-operativ plan, som klienten kan genomföra.

I planen kan övningar från positiv psykologi användas.

# Fas 5 - utvärdera

I slutet av coachningsprocessen måste effektiviteten av övningarna utvärderas och klienten utvärdera om målen uppnåddes.



# WAKE me UP

LEADERSHIP  
POWER ■ ■



LinkedIn: Julia Karhu  
julia.karhu@wakemeup.se