

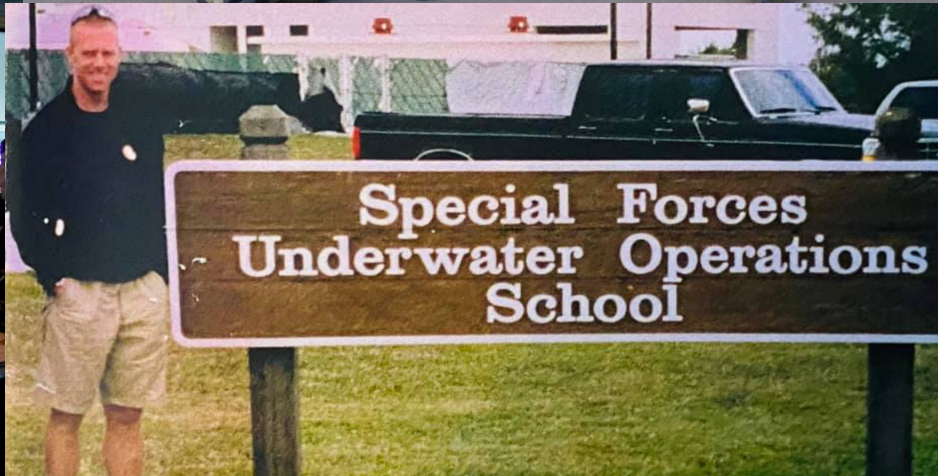


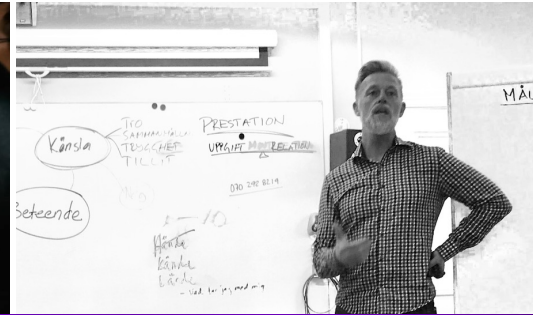
F1:1 Hat, hot och våld

Torbjörn Hellmouth

A row of wooden chess pawns is shown in focus, with the central pawn being the sharpest. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a bright, airy environment. The text is overlaid on the right side of the image.

Förebygga och
hantera
hot och våld





Hot & våld –och djuren inom oss

- Vi bär alla en liten inre djurpark med oss på jobbet:



Krille – Hot-systemet



Tigern – Prestationssystemet



Nalle Puh – Trygghetssystemet





Tigern

Vårt prestationssystem

- Driv, mål, energi, dopamin
- När Tigern springer för hårt
→ stress, konflikter





Krille Krokodil



Vårt hotsystem

- Tar energi från vår moderna del av hjärnan – vi tänker sämre
- Viktig beskyddare – men tar över



Nalle Puh 🐻

Vårt trygghetssystem

- Omtanke, lugn, återhämtning,
oxytocin
- Bygger empati och relationer
kulturbärare





Kan vår
kultur
förebygga
och
hjälpa oss?

Balansen 🦎🐅🐻

Trygghet

Tro

Tillit

Sammanhållning



Naiv

Icke
säkerhetsmedveten



Paranoid

Överdrivet
säkerhetsmedveten

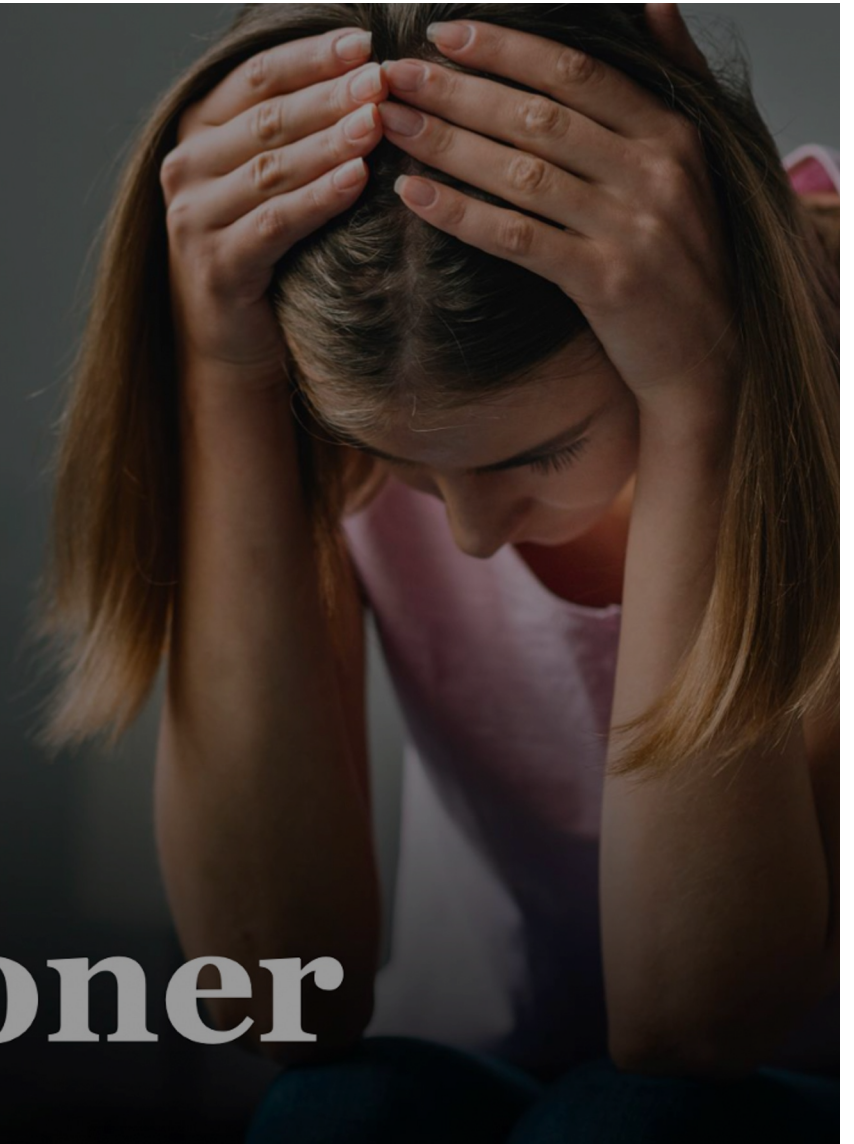
Medvetenhet

Nycklar i mötet med hot & våld

- Behåll lugnet
- Lyssna aktivt
- Signalera att du inte vill illa
- Visa empati
- Visa nyfikenhet
- Undvik att trigga
 - Ilska
 - Skam
 - Skuld

När balansen brister

Stress och stressreaktioner





Reflektion

Vilket djur behöver du
och din organisation
fokusera mest på för
att bättre förebygga
och hantera hot och
våld i ert arbete?

Tack för mig!

*Vi kan inte alltid välja vilket hot vi möter –
men vi kan välja vilket djur som leder oss.*



Torbjörn Hellmouth

torbjorn@thepowershift.se

073-7079771

