


LANDSFORENINGEN  
AF MENIGHEDSRÅD


# Webinar: Når følelserne tager over i menighedsrådsarbejdet

*Din mikrofon er slået fra*




1


# Præsentation



**Signe Aasø Hansen**  
Udviklingskonsulent  
Udvikling og Organisation



**Lisa Junge Jensen**  
Udviklingskonsulent  
Udvikling og Organisation



LANDSFORENINGEN  
AF MENIGHEDSRÅD

2

## Lidt praktisk



Din mikrofon er slået fra



Hvis du har spørgsmål, skal de stilles i chatten



Webinaret og PowerPoint lægges efterfølgende på menighedsraad.dk

## Spørgsmål om menighedsrådsarbejdet

- Kontakt Landsforeningen af Menighedsråd:
  - Mail: [kontor@menighedsraad.dk](mailto:kontor@menighedsraad.dk)
  - Telefon 87 32 21 33
    - Mandag-torsdag kl. 10.00-15.30
    - Fredag kl. 10.00-13.00

## Om Landsforeningen af Menighedsråd



### Formålet med dette webinar

- Sætte fokus på hvilken rolle følelser spiller i rådsarbejdet
  - Hvad kan vi gøre, når de tager overhånd?
- Øge forståelsen for egne og andres reaktioner og følelser i menighedsrådsarbejdet

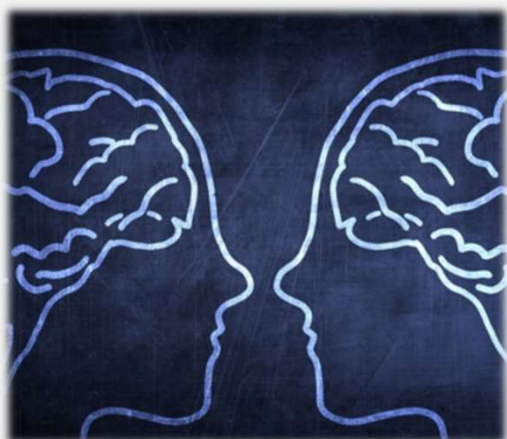



## Hvad er følelser egentlig?

- Følelser er universelle sindstilstande
- Syv grundfølelser:
  - Frygt
  - Foragt
  - Tristhed
  - Glæde
  - Overraskelse
  - Vrede
  - Afsky



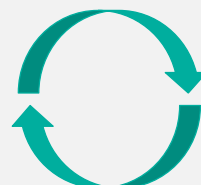
## Følelser smitter



- Spejlneuroner 
- Spejlneuroner hjælper os med at aflæse andres følelser og intentioner
- Scanninger viser, at samme hjerneområder aktiveres, når vi ser andre med en bestemt følelse, som når vi selv har denne følelse

## Hvorfor sætte fokus på følelser?

- Følelser er budbringere
- De er tæt knyttet til vores kommunikation  
→ en gensidig påvirkning
  - Vores kommunikation udspringer af vores følelser
  - Dét der går forud for store (negative eller positive) følelser er kommunikation



**Følelser i menighedsrådsarbejdet kan både være godt og skidt!**



## Refleksionsøvelse

Tænk individuelt i 2 min.  
Skriv efterfølgende i chatten

- *Hvilke positive aspekter kan der være ved at have store følelser med i menighedsrådsarbejdet?*



## Positive aspekter ved følelser i menighedsrådsarbejdet

- Et udtryk for at det betyder noget for os
- Følelser motiverer os og guider vores adfærd
- Følelser styrker hukommelsen:  
Vi husker bedre, når vores følelser bringes i spil!



## Hvordan kan man aktivere følelserne og styrke hukommelsen for menighedsrådsmøder?

- **Emnerne skal betyde noget for os**
  - Få jeres drømme og visioner for kirken på dagsordenen
- **Drøft emnerne på måder, der aktiverer sanserne**
  - Skab variation og involvering
    - Brug fx rekvisitter (timeglas, billedkort, genstande I taler ud fra)
  - Lav benspænd for jeres sædvanlige mødeteknikker
    - Vælg tilfældigt, *ikke* bordet rundt
    - Varierer samtaleformer (individuel refleksion, drøfte 2 og 2, drøfte i grupper osv.)



## Refleksionsøvelse

Tænk individuelt i 2 min.  
Skriv efterfølgende i chatten

- *Hvilke negative aspekter kan der være ved at have store følelser med i menighedsrådsarbejdet?*



## Negative aspekter ved følelser i menighedsrådsarbejdet



*Når ilden i en ildsjæl bliver for kraftig*

- Store følelser kan blive en hæmsko
- Bl.a. for det gode samarbejde og en sund kultur
- U hensigtsmæssigt når følelser løber af med os

## Hvordan kan man arbejde med de uhensigtsmæssige følelser i rådsarbejdet?

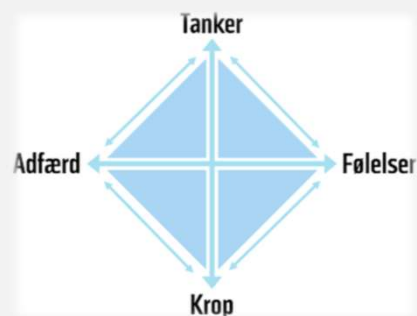
- **Stol ikke altid blindt på dine følelser**
  - Det opleves som om følelser kommer som direkte reaktioner på den situation, man er i. Men følelser er i høj grad konstruerede – de er forudsigelser.
- **Følelserregulering**
  - Alle har oplevet, at man kan miste kontrollen over sine følelser.
  - Med viden og indsigt kan vi lære bedre at forstå dem og forhindre, at de styrer os.
  - Vi kan lære strategier til at håndtere svære følelser på en god måde.





## Hvordan kan vi regulere/styre vores følelser, når de løber af med os?

- Vi kan øve os i at omfortolke og omdirigere vores følelser
- I stedet for at overvurdere de negative konsekvenser, kan vi forsøge at være realistiske i vores tænkning
- Den kognitive diamant
  - Tanker, følelser, krop og adfærd påvirker gensidigt hinanden
  - Man kan derfor påvirke sine følelser ved fx at ændre sin adfærd eller krop
- Og husk "uden mad og drikke..."



## Spørgsmål fra jer

## Tre vigtige pointer fra i dag!

1. Følelser i menighedsrådsarbejdet kan være positivt!
2. Store følelser i rådsarbejdet kan også blive en hæmsko, hvis vi mister kontrollen over dem
3. Vi kan lære strategier til at regulere vores følelser



## Vores næste webinarer

### Visjoner – hvorfor og hvordan?

19. marts kl. 16.30 eller 20. marts kl. 8.15

Alle webinarer optages og lægges efterfølgende på menighedsraad.dk

### Kompetenceudvikling af 55+ medarbejdere

20. marts kl. 16.30

Webinarerne har en varighed på 45 min.

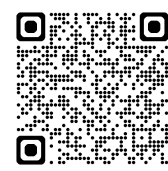
### Samarbejde ml. menighedsråd – hvordan?

9. april kl. 16.30 eller 10. april kl. 8.15

Tilmeld dig her:

### Bag kulisserne: Intro til LM's politiske arbejde, politisk indflydelse

14. maj kl. 16.30 eller 15. maj kl. 8.15



### Bag kulisserne: Intro til LM's politiske arbejde, rammer for menighedsrådene

21. maj kl. 16.30 eller 22. maj kl. 8.15

## Tak for nu

*Ring til os - eller til en af vores gode kollegaer*



 LANDSFORENINGEN  
AF MENIGHEDSRÅD

21

## Spørgsmål om menighedsrådsarbejdet

- Kontakt Landsforeningen af Menighedsråd:
  - Mail: [kontor@menighedsraad.dk](mailto:kontor@menighedsraad.dk)
  - Telefon 87 32 21 33
    - Mandag-torsdag kl. 10.00-15.30
    - Fredag kl. 10.00-13.00

 LANDSFORENINGEN  
AF MENIGHEDSRÅD

 LANDSFORENINGEN  
AF MENIGHEDSRÅD

22