

Workshop om spændingsregulering

Hvad er spænding? Vi har stort set alle prøvet at opleve, at spænding i eller anden grad har påvirket vores præstationer, om det er i positiv eller negativ grad. Nogle udøvere ser tilbage på præstationer, hvor alt lignede en god og solid og præstation, men hvor man alligevel ikke formåede at præstere sit optimale. Mens nogle får et ekstra gear af og præsterer bedre, end de havde forestillet sig. Men hvad består spænding af?

Spænding kan kort defineres som aktiveringsniveau – hvor aktiverede vi er fra dyb søvn til ekstrem ophidselse. Spænding har en fysisk, kognitiv og emotionel dimension og spændingen påvirker vores adfærd og præstationer. Den kognitive dimension handler om vores vurdering af situationen. Høj spænding opstår, når vi vurderer noget som farligt eller som en spændende udfordring. Den kognitive vurdering kan fremkalde fysiske reaktioner i form af f.eks. forhøjet puls. Den emotionelle dimension handler om, hvilken følelse spændingen er forbundet med. Det kan være høj spænding i form af både angst og glæde og den kan komme af vidt forskellige tanker. Men hvordan kan vi blive bedre til at håndtere hver vores oplevelse af spænding?

Denne 8 timers workshop tager fat i begrebet spænding og giver et praktisk udgangspunkt for at arbejde med at forbedre udøverens individuelle oplevelse af spænding.

Mål: Igennem fokus på case-arbejde, teori og praksis at finde frem til hvordan den enkelte skaber optimale forudsætninger for at håndtere spænding.

Rammer: 2 dage af 4 timer med en halv til en måneds mellemrum. Fysisk skal det foregå i et mødelokale med tavle eller flipover, derudover en projektor. Der skal være plads til at der kan deles op i tre eller fire grupper der kan arbejde med forskellige temaer.

Antal: max. 12

Indhold: en blanding af teori, praksiseksempler og gruppearbejde.

Gruppearbejde: arbejde med temaer i grupper. Diskutere og bringe egne erfaringer i spil, så der sker en udveksling på tværs af de fire performancekulturer.

Cases: under den første workshop identificeres en konkret situation hvor personen ønsker at skabe et bedre forhold til spænding. Denne situation arbejdes der med imellem de to workshops og vil være omdrejningspunktet for nr. 2 workshop. Tanken er at en succesoplevelse og et brugbart eksempel på hvordan man kan håndtere spænding kan være model for videre succesoplevelser. Det vil i lige så høj grad handle om at finde frem til hvordan man kan få det optimale ud af hvordan vi hver især ser på og håndterer spænding i hverdagen.

Information: workshops skal være rettet mod dem der har eller ønsker konkret viden og redskaber til at arbejde med spænding. Det skal forventes at den enkelte skal arbejde med en case fra egen performancekultur mellem de to workshops.

Underliggende temaer omkring spændingsregulering:

- Fysisk og psykisk spænding
- God og dårlig spænding
- Spænding og præstation

- Kognitiv vurdering af spænding
- Forklaring af spændingens virkning
- Individets orientering og miljøets betydning for håndtering af spænding
- Gode eksempler og egne erfaringer – erfaringsudveksling på tværs af kulturer
- Teknikker til spændingshåndtering
- Case-arbejde

Visuel plan for forløb:

	1. måned	2. måned	3. måned	4. måned
Tema: Spænding	<p>1. Workshop</p> <p>Arbejde med underliggende temaer</p>	<p>Case-arbejde</p> <p>Den enkelte arbejder med udvalgt case i relation til udleverede værktøjer</p>	<p>2. Workshop og evaluering</p> <p>Arbejde med case i relation til teori og evaluere forløbet</p>	<p>Individuelle samtaler</p> <p>Mulighed for samtaler hvis der er behov</p>

Evaluering: at konkretisere hvad læringsudbyttet med de to workshops har været.

Forankring: at belyse hvad det kræver af den enkelte for at målet bliver indfriet i fremtiden.

Individuelle samtaler: såfremt der er nogle der har behov for yderligere sparring efter workshops er det muligt at aftale dette.