

**ADFÆRDSBIOLOGISK – STRESSANALYSE v1**

**SÆT DIT PERSONLIGE LEDERSKAB UNDER LUP  
OG BLIV KLOGERE PÅ  
MISTRIVSEL OG USUND STRESS**



**START I ET FOREBYGGENDE UDVIKLINGSFORLØB  
OG**

**FÅ NØGLEN TIL TRIVSEL & SUND STRESS**

**START MED AT UDFYLDE STRESS ANALYSEN**

# ADFÆRDSBIOLOGISK – STRESSANALYSE v1

## **Indledning til Stressanalysen:**

Stressanalysen er et effektivt værktøj, udviklet til at hjælpe mentalt sunde mennesker med at påbegynde en bevidstgørelsesproces, der afdækker de bagvedliggende årsager til mistrivsel og usund stress med det formål at styrke det personlige lederskab – både privat og professionelt på arbejdspladsen i et efterfølgende 1:1 udviklingsforløb.

Forudsætningen for at lykkes med at lede os selv eller andre er, at vi er bevidst om vores personlige lederskab. At vi er i stand til at håndtere vores følelser, tanker og adfærd i samspillet med os selv eller andre mennesker på fornuftig vis.

Gennem en række målrettede spørgsmål, som berører hele vores personlighed, arbejder stressanalysen på at skabe indsigt i de adfærdsmønstre, der fører til mistrivsel, samt man vil modtage konkret anvisning og redskaber til at fremme trivsel, håndtere usund stress i et 1:1 forløb hos Sund Stress .

## **Biopsykologisk Analysemodel\*:**

Stressanalysen er baseret på den biopsykologiske model, der:

- Skaber bevidsthed om, og hjælper med at neutralisere, adfærdsmønstre der bidrager til mistrivsel og usund stress.
- Tager udgangspunkt i vores syv nedarvede drifter, som repræsenterer vores instinktive følelsesregister.
- Anviser adfærd, der fremmer trivsel og sund stress, ved at tage højde for både de fire egocentriske og tre sociale drifter.

*\*[Adfærdsbiologisk analyse – Biopsykologisk Institut](#)*

## **Baggrunden for analysen:**

I dag kæmper flere og flere mennesker med mistrivsel og usund stress – både privat og på arbejdspladsen. Dette er et samfundsmæssigt problem med alvorlige menneskelige og økonomiske konsekvenser. Mange kender ikke de grundlæggende årsager til deres mistrivsel eller usunde stress eller ved, hvordan de kan frigøre sig fra den.

Årsagerne til usund stress kan være mangeartede og varierer alt efter, hvem vi er, og hvordan vi har lært at navigere i livet. Vores omgivelser, den teknologiske udvikling og sociale arv påvirker os alle, og mange kan relatere til, hvordan disse faktorer fører til usund stress. Dog er det få, der forstår, at den grundlæggende årsag ligger dybere – nemlig i vores biologiske arv, der udspringer fra vores instinktive følelser.

Denne mangel på forståelse for samspillet mellem vores medfødte instinkter og sanser er ofte kernen i de udfordringer, vi står overfor i nutidens samfund. Vores gamle hjerne bliver simpelt hen overstimuleret i en moderne verden og vores hjerne reagere primitivt og brutalt på bekostning af os selv og ikke mindst vores omgivelser.

## **En løsning på mistrivsel og usund stress:**

For at løse problemerne med mistrivsel og usund stress må vi begynde med at forstå vores biologiske arv og de sanseoplevelser, der præger os, i kombination med vores sociale arv. Gennem følelsesmæssig forståelse og bevidst adfærdsudvikling kan vi skabe bedre forudsætninger for trivsel og sund stresshåndtering overfor os selv og de som vi har ansvaret overfor enten privat eller arbejdsmæssigt.

Som klient hos Sund Stress får du adgang til og muligheden for at udfylde den adfærdsbiologiske stressanalyse som målrettet kan understøtte styrkelsen af vores individuelle lederskab i et 1:1 forløb.

De venligste hilsner

Mads Sebbelov  
Lederudvikler