



**OVER NORM**  
*- Det kan alltid bli verre*

**Utdanningsforbundet**

**23 OKTOBER 2024**



Designet for overlevelse



**FIGHT - FREEZE - FLIGHT**





# En bedre versjon av seg selv

Mestringsfølelse

Kan mer enn de tror

Ubehag, usikkerhet og  
høye krav over tid



Photo: Matti Bernitz





# Snøfnugg- generasjonen

Tåler like mye

Vil like mye

Kan mer



Foto: Matti Bernitz

# FEEDBACK

2



**Jeg må begynne med  
å si at du utviser**





# Samarbeid



Sosialt superlim





# Omsorg

---

Vi trenger flokken

Noen må passe ryggen vår

Ville hverandre godt

Trygghet

---





# Verdier

Styrer ord og handling

Må gjennomsyre deg og teamet

Bruk verdier aktivt





Få det du  
faktisk har til å  
funke





## Tren på å:

Gjenkjenne og erkjenne følelser, vær kritisk

Skille mellom det du kan ha kontroll på og  
det du ikke har kontroll på

Droppe bekymringer og overtenkning,  
bekymrer deg alltid for feil ting likevel

Forstå at verden ikke er rettferdig

Tilgi deg selv og omgivelsene, ikke dyrk  
bitterhet

Være vennlig

Skifte mening

Slapp av og ta deg sammen

Foto: Matti Bernitz

*Fritt etter Generalmajor Jon Reichelt*



# Oppsummert

Led deg selv – hvem vil du være –  
tål ubehag

Ta ansvar – løs oppdrag – finn  
mestringsfølelse

Lag god stemning – det  
smitter



Instagram:  
kapteinen\_kpl

[www.kapteinen.com](http://www.kapteinen.com)

Det kan alltid bli verre

Foto: Matti Bernitz