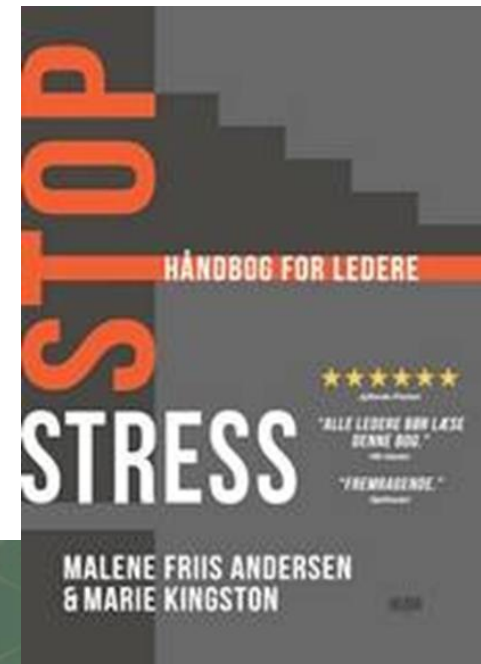


Stress og ledelse

v. Marie Kingston, autoriseret psykolog og
organisationskonsulent



Hvad taler vi egentlig om ...

Travlhed

Kortvarig stress

Langvarig stress

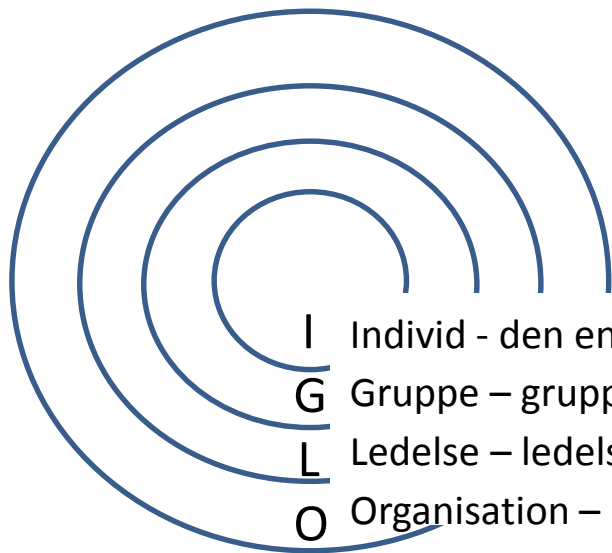
Frustrationer
og mistrivsel

Trivsel

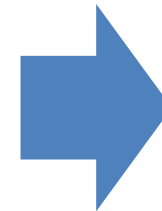
Produktivitet

Stress og mistrivsel opstår i et komplekst samspil

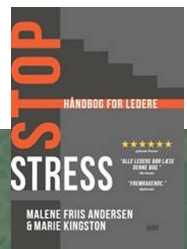
IGLO MODELLEN



- I Individ - den enkelte medarbejder
- G Gruppe – gruppen af medarbejdere
- L Ledelse – ledelsen på din arbejdsplads
- O Organisation – kulturen, strukturen og politikken på din arbejdsplads



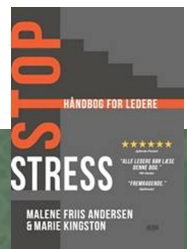
De stresscases I har kendskab til – hvad har været i spil?



Hvordan kan arbejdet blive et spørgsmål om liv eller død?



"På det møde går det op for min kollega og mig, at vores leder slet ikke er gået i gang med opgaven, og hun har slet ikke forstået, hvad den går ud på! Der kan jeg mærke, at jeg bliver dårlig. Jeg får simpelthen tunnelsyn. Det sortner for mine øjne, og det prikker, og så kan jeg mærke den der igen oppe i halsen og ud i armen og tænker: 'Nu får jeg simpelthen en blodprop!'"



Det moderne arbejde som en honningfælde

Udvikling

Sociale
relationer

Identitet

Anerkendelse

Mening

Spænding

Gøre en forskel
for nogen

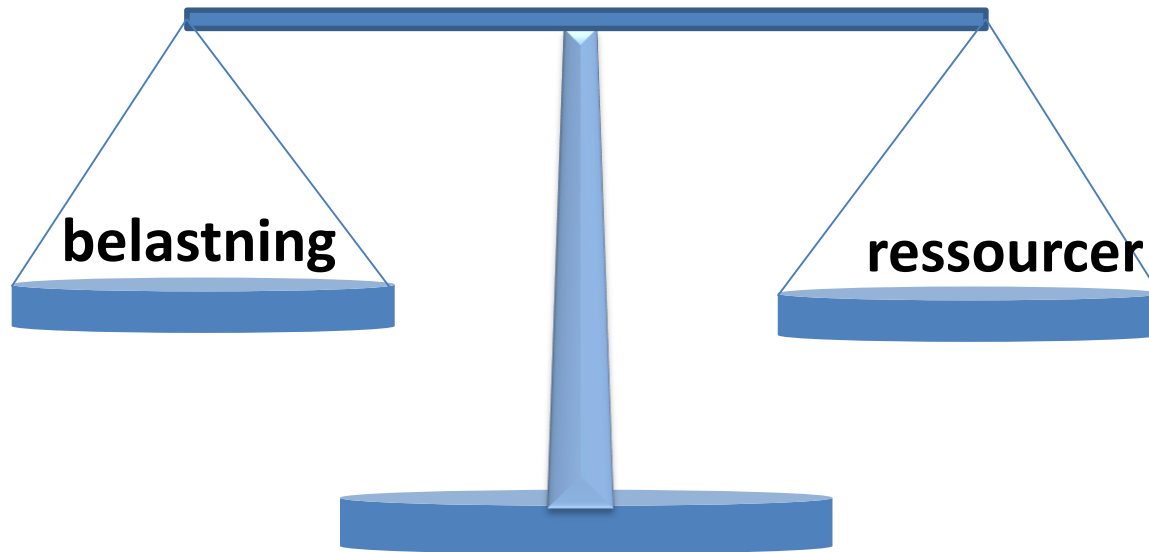
Ubegrænset
adgang



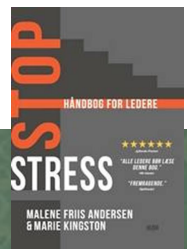
"Jeg udfyldte en rigtig væsentlig plads for at få butikken til at lykkes, og vi leverede fantastiske resultater. Jeg fik det sådan: Nogen må gøre noget ved det her ... og jeg var den nogen. Der er en mægtig kraft i det ... hvis ikke jeg var der, så ville tingene falde fra hinanden."



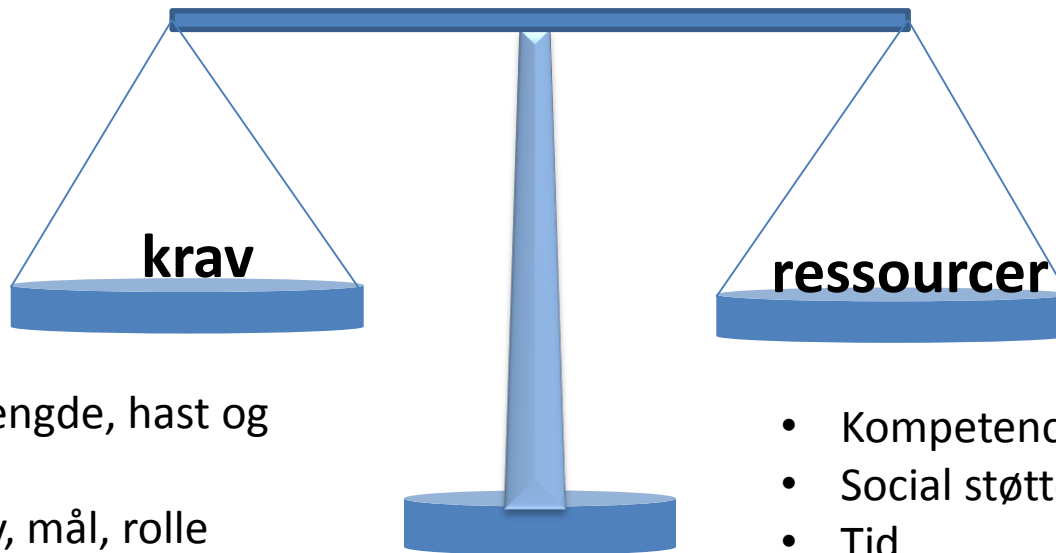
Stress som reaktion på oplevet længerevarende ubalance



- *Hvad er i spil på jeres arbejdsplads?*

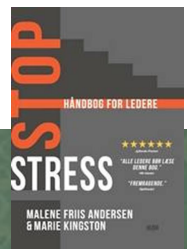


Hvad siger forskningen?



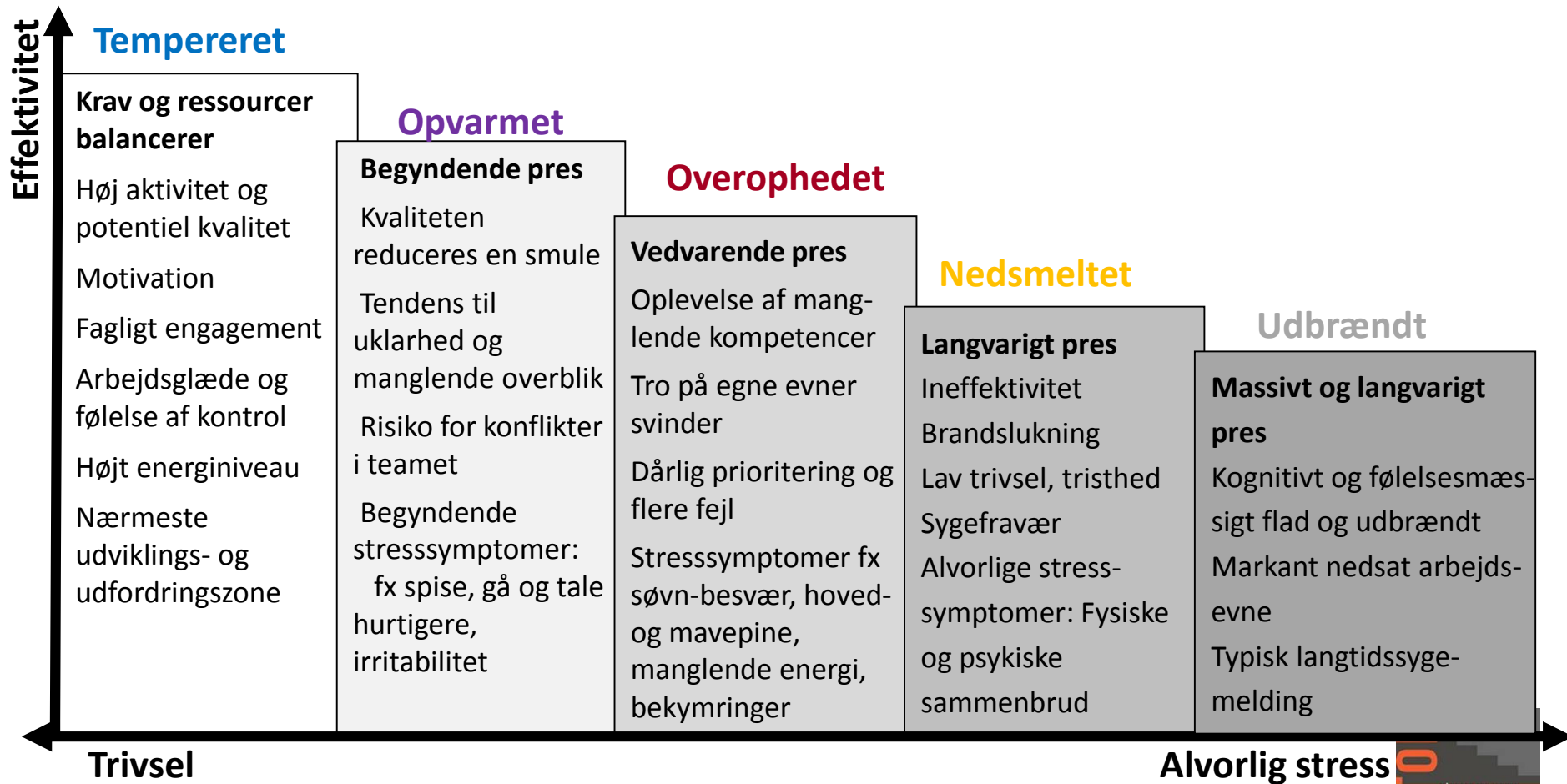
- Krav til mængde, hast og kvalitet
- Uklare krav, mål, rolle
- Uforudsigelighed og forandringer
- Komplexitet
- Ansvar for noget, der er udenfor min kontrol
- Vanskeligt samarbejde

- Kompetencer
- Social støtte og relationer
- Tid
- Oplevelse af kontrol, indflydelse, mening og retning
- Anerkendelse
- Kerneopgaven i centrum



Stresstrappen

Udviklingen fra trivsel til stress



Hvad er ledelsesopgaven?



Nogle ledere har flere medarbejdere, der udvikler stress



Arbejdsstil

Hvilken arbejdsstil kommunikerer lederen til medarbejderne?

Fx Mailkultur, prioritering, planlægning, pauser, arbejdstider



Ledelsesstil

Virker ledelsesstilen stressforebyggende?

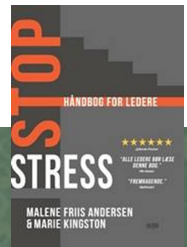
Fx Fokus på kerneopgave, klare målsætninger, opfølgning, feedback, nærvær, ledelse af team og individer



Humør

Hvilken stemning smitter lederen sine medarbejdere med?

Fx Rolig eller stresset, konstruktiv eller negativ, balanceret eller uforudsigelig



Hvorfor er det et problem, hvis lederen er stresset?

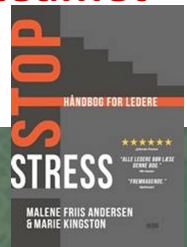
Lederens typiske stresssymptomer

- Søvnproblemer
- Ruminering
- Opmærksomhedsforstyrrelse
- Ændringer i social adfærd

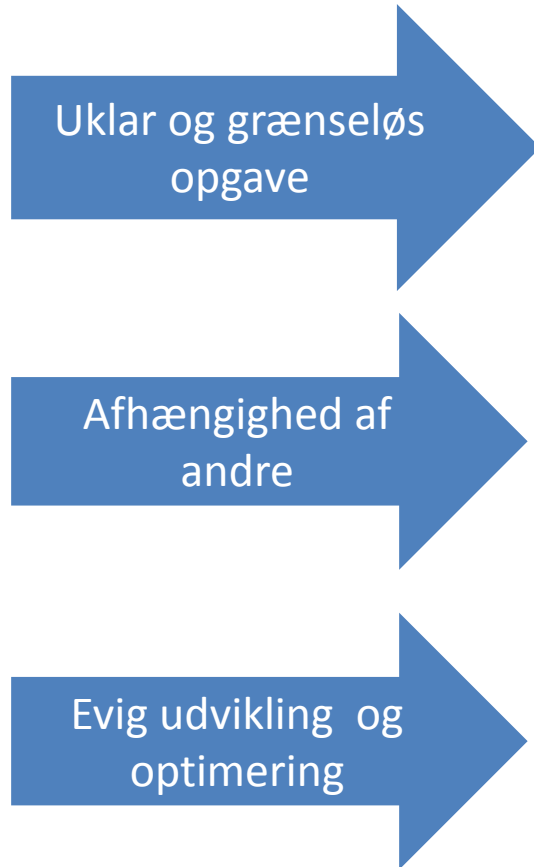
Opleves som...

- Utålmodig
- Mentalt fraværende
- Vredladet
- Uretfærdig og uforudsigelig
- Ufokuseret og forvirret
- Social tilbagetrukket

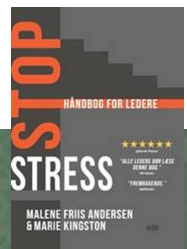
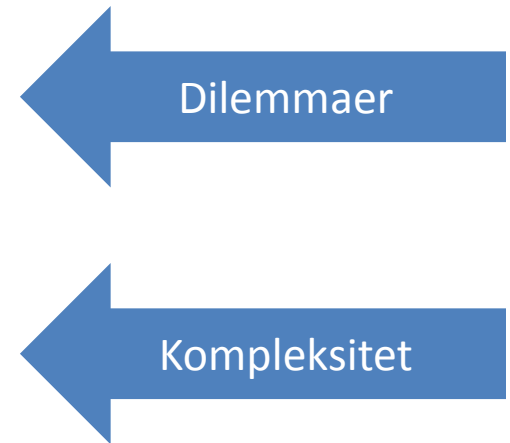
Risiko for stress og mistro i teamet



Hvorfor er ledere i en særlig risikogruppe for stress?



Honningkrukke for identiteten



De fire ... eller fem ... levereregler

Skab tid til og prioriter
selvledelse

Naviger i kompleksiteten

Skab balance i
ledelsesdilemmaerne

Kend dine
stresssymptomer

Få hjælp i tide fra:

Din egen chef
Dine lederkolleger
HR-partneren
Ekstern psykolog
Din partner derhjemme



Den bæredygtige lederrolle

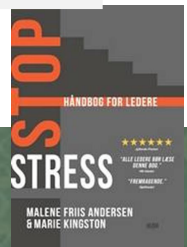
Leder af leder

- Afklar prioriteter
- Skab rum for dialog om ledelse og dilemmaer
- Spørg specifikt til belastning og balancer
- Vær en god rollemodel
- Styrk relation og tillid til den enkelte og til teamet
- Giv feedback

Leder

Organisation

- Klar rollebeskrivelse for lederrollen på forskellige niveauer
- Investér i ledelsesudvikling
- Adgang til støtte og sparring (internt/eksternt)
- Ledelse på agendaen i APV
- Understøt en bæredygtig mail- og mødekultur



Parktur og pause

- Vi mødes igen 15.15
- Find to makkerer du ikke kender
- Aftal hvornår I går tur

- **På vej ud:** Hvilke dilemmaer ser I i arbejdet med stress?
- **På vej hjem:** Kom med en god ide til hvordan TRIO samarbejdet kan styrke forebyggelse og håndtering af stress

