

Sådan **FOREBYGGER** fremsynede ledere **FRUSTRATIONER**

Frustrationer og stress kan tages i opløbet. Men det kræver mod og handlekraft. Få en håndfuld grundlæggende indsigter og ni konkrete tips her, det er profitabelt.

Af Birgit Elgaard Brett, MSc, NLP Master Cert. Coach
Stresscoach Silvainstruktør, Elgaard Coaching

- Torsdag d. 10. februar 2011 var Børsen fyldt med overskrifter som "Chefens mentale helbred forplanter sig i virksomheden", "For mange stressede ledere", "Dyrt for virksomheden" og så videre. Senere på måneden i Magasinet "Pleasure" blev der stillet spørgsmålstejn ved, om det er muligt at finde den rette balance mellem job og familie.
- Ifølge Eurostat og Statens institut for folkesundhed føler ledere og medarbejdere, at der er meget at lave, og flere og flere er frustrerede eller ender med stress og sygemelding.
- I Danmark skyldes hver fjerde sygemelding stress (35.000 sygemeldes hver dag), og 1400 dør årligt af stress. Ifølge Det Danske Ledelsesbarometer 2008 tilkendegiver 47% af lederne i

Danmark, at de er stressede på et højt eller meget højt niveau. Især mellemlederne føler sig klemte.

- Årligt er omkostningen til sygedagpenge 8 mia. kr. Derfor skal stress skal tages i opløbet. Bedst mens det stadig er et spørgsmål om praktisk planlægning og værdisafklaring. Og her er coaching nyttig.

Oplever du dominoeffekten?

De fleste har prøvet at vågne i godt humør, have en dejlig morgen og komme på arbejde fyldt med energi. Men så kommer din chef, kollega, eller telefonen ringer. Og så forandres resten af dagen – for en af dem har haft en sur start på dagen, enten pga. manglende søvn, sygt barn eller partner, idioter i trafikken, DSB eller ...

"Chefens/nøglepersonens mentale helbred forplanter sig i virksomheden/familien."

Tilpasset fra Børsen

Fra den første dominobrik breder det sig hurtigt, det forværres ved kaffemaskinen, og i frokostpausen tilføjes lige de dårlige nyheder fra TV-avisen eller diverse spisesedler. Så når du går hjem, er du lidt halvsur og træt.

Når du kommer hjem, har dit barn eller partner sat sko eller taske "midt i det hele", og du flipper ud. Bagefter viser det sig, at dit barn/partner var kommet hjem i rigtig godt humør, og nu sidder I så der med en halvsur stemning omkring aftensmaden.

>>

>> Sådan kan en persons mangel på overskud føre til dårlig kommunikation og hurtigt påvirke rigtig mange andre.

Dårligt humør er mere smittefarligt end influenza og især ned i systemet. Fra chefen eller en forældre på hjemmefronten.

Heldigvis spredes godt humør endnu hurtigere – men det kræver fælles fodslag.

Coaching giver dig førertrøjen på (igen)

Forebyg med fælles fodslag

Vi skal i gang med at forebygge, for omorganiseringer, finanskriser, sygdom osv. kommer og går og vil altid poppe op nu og da.

Coaching samt de redskaber og teknikker, du får, gør, at du beholder førertrøjen på ved selv at handle. Det er den langtidsholdbare og mest effektive løsning. Når flere arbejder bevidst med at forebygge, vil den positive holdning sprede sig i organisationen.



*Birgit Elgaard Brett,
MSc, NLP Master Cert. Coach
Stresscoach Silvainstruktør*

Er du træt af at være brandmand?

Mange, især ledere, bruger en stor del af dagen på "brandslukning". Hvor tit har du hørt dig selv sige: "Jeg har intet nået i dag!" Men din kollega minder dig om, at du har knoklet og løst vigtige opgaver. Det var blot ikke dem, du havde planlagt fra morgenstunden.

Selv når vi ved det, kan det være svært selv at se det, og det er her, en coach kommer ind i billedet.

Ånder skyldfølelsen dig i nakken?

Mange lever nærmest konstant i fremtiden med tanker på næste opgave og føler ofte dårlig samvittighed over det, de ikke er i gang med. Dårlig samvittighed opstår, når vi er splittet mellem vigtige aktiviteter.

Sent hjem fra arbejde? Så føler vi skyldfølelse over for børn. Tidligt hjem fra jobbet? Så har vi det dårligt med det, vi ikke nåede. Sætter vi os og hygger, føler vi, at nu burde vi være ude at løbe osv. osv.. Det frustrerer og demotiverer.

At ville er at kunne...!

Hvornår er nok NOK? Det er egoistisk ikke at handle. Omgivelserne, effektiviteten, bundlinjen og lederen selv betaler en høj pris.

Når du har besluttet, at nu skal det være, så hold lige fast i, hvad der motiverede dig – dit "hvorfor".

Med dit "hvorfor" kombineret med nogle enkle teknikker kan du "beholde førertrøjen på".

"En god problemformulering er den halve løsning."

Charles Franklin Ketterin

Få klarhed over, hvad der er vigtigst for dig og sæt det i forhold til dine, ledelsens og privatlivets krav. Har du mål? Privat og arbejdsmæssigt, er de måske for ambitiøse lige nu? En konstruktiv sparring og coaching kan justere dem. De kan jo altid ændres igen.

Ser andre dig som diktator?

Bliv bevidst om, hvordan vores måde at kommunikere og agere på, har afgørende indflydelse på, hvordan en situation eller arbejdsplads udvikler sig. Når man er stresset, bliver ens tone og krop ofte en anelse mere aggressiv/kommanderende og anspændt.

Da kommunikation er 55% kropssprog, 38% tonalitet og kun 7 % ord, kan selv det at være lidt stresset hurtigt påvirke andre og en given situation.

Skab et fælles udgangspunkt

Kradser krisen? I står måske foran en omorganisering med fyringer, eller I har lige været igennem det? Har I bragende succes, og det største problem er at kunne følge med?

*Hvor er du/ I nu?
Hvor vil du/ I gerne hen?
Hvad skal du/ I bruge
for at komme
derhen?*

Et foredrag eller en workshop med konkrete praktisk tips støtter både hver enkelt, men også afdelingen eller virksomheden.

Ekstern sparring og coaching er med til at bevare og genskabe motivation og fokus hos de tilbageblevne, dig der skal sikre den fremtidige bundlinje og vækst.

Ni tips direkte til førertrøjen

Coaching og stresscoaching af ledere og nøglepersoner vil altid påvirke hele afdelingen og virksomheden positivt. For ikke at glemme hjemmefronten. Livet er en helhed, det er sjældent kun en del af det, der har hele skylden.

1 Respekter, at det, der stresser eller presser den ene, måske afstresser eller aflaster kollegaen.

2 Sæt **realistiske mål**. Tilpas målene den nuværende situation.

3 Find eller genfind dit eget/ afdelingens/ virksomhedens **"HVORFOR"**. Hvorfor er det sjovt at gå på arbejde, være leder, være i denne virksomhed? Uden et stærkt personligt "hvorfor" er varige forandringer sværere at skabe. Motivationen skal være der. Især skal den genfindes efter omorganiseringer for at sikre medarbejderfastholdelse.

4 **Planlæg realistisk**, husk især de uventede ting.

5 Prioriter aktiviteterne – også de sjove, det der giver energi og begejstring. I travle perioder kan det være lige så vigtigt at lægge "hygge" og "energi" ind i kalenderen.

6 Det er nu stilen at sige "jeg er stresset". "Jeg har travlt/meget travlt" bruges næsten ikke mere, og det er ærgerligt af flere grunde. Man kan nemlig have: *Se tabel.*

Når vi alle går og siger, at vi er stressede, opbygges en stemning, som gør det sværere at bevare roen.

7 Arranger fælles information om stress, både hos dig selv og andre.

8 Lær at sig **PYT** eller bed om hjælp. Husk, "NEJ" er en hel sætning.

9 Beslut at genopfriske og anvende allerede kendte redskaber.

Ændring af vaner og rutiner tager tid

Udbyttet kan langtidssikres ved en målrettet indsats ved at forpligtige sig over for en anden i virksomheden eller en coach og tale åbent om dine mål og om, hvornår de skal være nået. Når et forløb varer for eksempel et år, med jævnlig opfølgning, fastholdes motivationen, og vaner ændres. ■

OM Elgaard Coaching

Stresscoaching:

For dig, der har stress eller er tæt på. Et forløb har først fokus på at få stressen ud af kroppen, så på teknikker til at håndtere det og sidst coaching.

Erhvervs- og livscoaching:

For dig, der vil finde mål, motivation og balance mellem: arbejdsopgaver, job og privatliv og mellem dine aktiviteter. Teknikker til at jonglere mange bolde og vælge de rigtige. Værdiaflæring for job og privatliv, job og ledelse/virksomhed.

Foredrag og workshops:

F.eks.: "Stress er en del af livet, Behold førertrøjen på" og "Genfind og bevar motivation og effektivitet efter en omorganisering".

Ring til Birgit Elgaard på 21 22 34 64 og hør mere eller gå ind på www.elgaardcoaching.dk



Tilstand	Eksempel	Det kan du gøre
+ Travlt - Stress	Projekt Fest Andet tidsbegrænset	Erhvervscoaching Målsætninger Prioriteringer Bevare overblikket
- Travlt + Stress	Arbejdsløs Mangel på kunder Mellem projekter	Stresscoaching Fokus på at kunne komme til bunds i bunker / skabe / garager
+ Travlt + Stress	Meget arbejde - overblik - indflydelse + private problemer	Stresscoaching Værktøjer til opgavestyring Akut fokus på sund livsstil