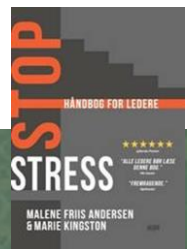


Når lederen får stress ... en særlig organisatorisk risiko

Konference om sygefravær
22. maj 2017

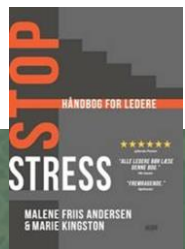
v. Marie Kingston, autoriseret psykolog og
organisationskonsulent



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

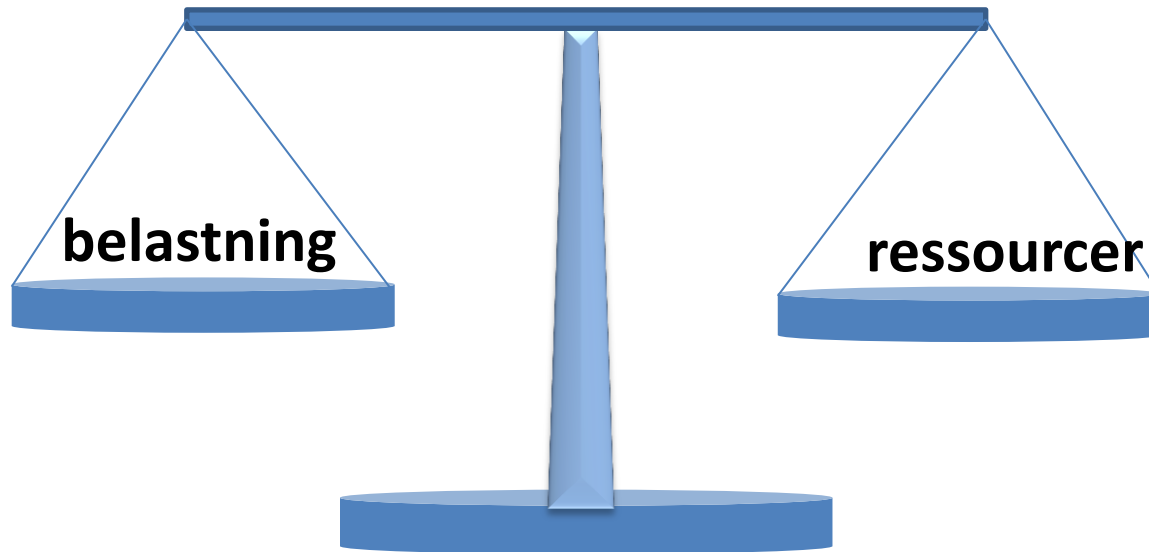
Ubegrænset
adgang



"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."



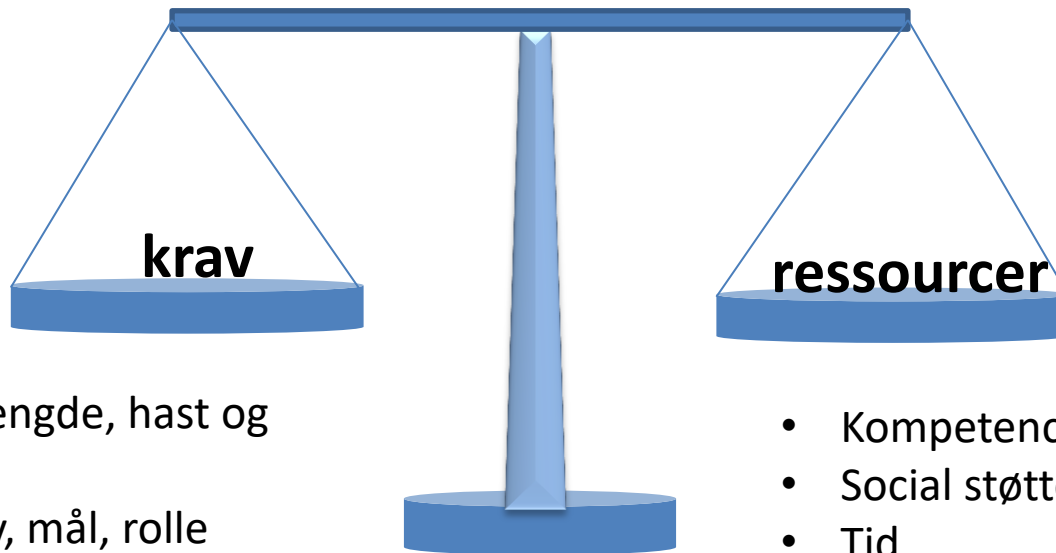
Stress som reaktion på oplevet længerevarende ubalance



- *Hvad kan virke særligt belastende i lederrollen?*
- *Hvad kan særligt styrke ledere og hjælpe dem håndtere belastningen?*



Hvad siger forskningen?

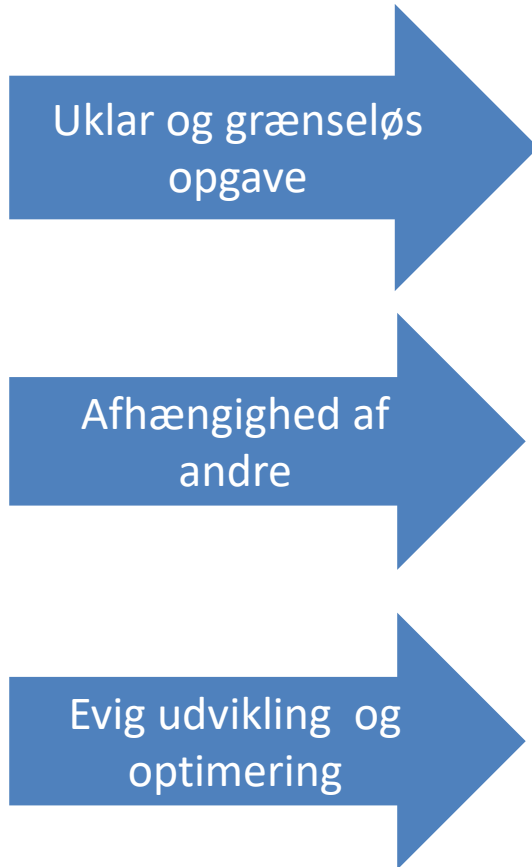


- Krav til mængde, hast og kvalitet
- Uklare krav, mål, rolle
- Uforudsigelighed og forandringer
- Komplexitet
- Ansvar for noget, der er udenfor min kontrol
- Vanskeligt samarbejde

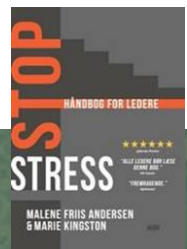
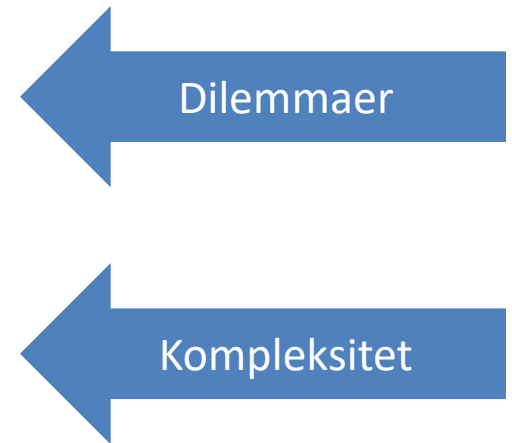
- Kompetencer
- Social støtte og relationer
- Tid
- Oplevelse af kontrol, indflydelse, mening og retning
- Anerkendelse
- Kerneopgaven i centrum



Hvorfor er ledere i en særlig risikogruppe for stress?



Honningkrukke for identiteten



Hvorfor er det et problem, hvis lederen er stresset?

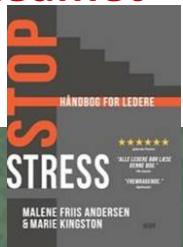
Lederens typiske stresssymptomer

- 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



Nogle ledere har flere medarbejdere, der udvikler stress

Arbejdsstil

Hvilken arbejdsstil kommunikerer lederen til medarbejderne?

Fx Maillkultur, 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

De fire ... eller fem ... levereregler

Skab tid til og prioriter
selvledelse

Naviger i kompleksiteten

Skab balance i
ledelsesdilemmaerne

Kend dine
stresssymptomer

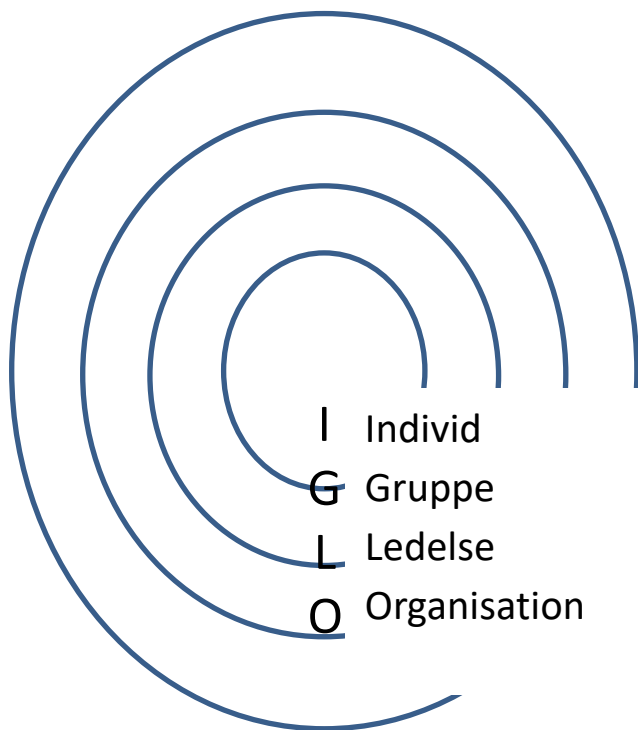
Få hjælp i tide fra:

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



Lederen kan ikke gøre det alene!

IGLO MODELLEN



Medarbejder

Kompetenceudvikling, selvledelse, restitution

Gruppe

Afdelingens leveregler, trivsel, pauser, kerneopgaven, kultur

Ledelse

Kompetenceudvikling, klare krav til ledere, redskaber, mål

Organisation

Stresspolitik, redskaber, kultur, HR, TR, topledelse

