

God ledelse af tanker og følelser

Empati i aktion

God ledelse af tanker og følelser

- Accepter og omfavn din tvivl og usikkerhed
- Emotioners påvirkning
 - Hvordan du påvirker andre med dit humør og dine følelser

Forskernes venlige skub til os alle!

”Mennesker kan bevidst udvikle deres positivitetskoefficient ved at lære at udvide deres opmærksomhedslinse så de omfatter mere af de behagelige, interessante og meningsfulde erfaringer i livet, hvilket gør at de smertefulde og utilfredsstillende oplevelser vil syntes mindre ved en sammenligning.

Ved at gøre dette, kan mennesker lære selv at skabe en **opadgående spiral**, der vil give genlyd i dem selv og mellem dem selv og andre, og dermed øge oddsene for at blomstre.”

Eric. L. Garland et al. 2010. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity. *Clinical Psychology Review*.

Accepter og omfavn din tvivl og usikkerhed

De fleste af os bliver fra tid til anden usikre, og i tvivl om egne evner til f.eks. nye typer opgaver, et jobskifte eller andre forandringer i dit liv.

Men vidste du, at det er en dårlig idé at ignorere dine tvivlende tanker og følelser omkring dette?

Den nyeste forskning indikerer, at vi i stedet skal skabe fred med vores tvivl, usikkerhed og angst. I stedet for at gemme det væk eller blive selvkritiske skal vi forsøge at acceptere og "gå ind i" tvivlen, føle de følelser der følger med og blot være med de tanker og følelser der er. Vi skal ikke lade disse tanker og følelser overtage, vi skal være med dem og betragte dem. Og derfra vurdere om de er for overbeskyttende i forhold til vores situation, eller om der er noget vi skal være opmærksomme på.

Accepter og omfavn din tvivl og usikkerhed-2

Det er helt naturligt, at vores indre forsøger at beskytte os. Det sker ofte med en kritisk stemme, der fortæller os at vi ikke er gode nok, ikke kan, vil fejle eller lignende. De indre kritiske stemmer er der ikke for at skade os, tværtimod er de der for at beskytte os.

De er der for at sikre, at vi ikke foretager en unødvendig risiko eller laver uheldige fejl.

I stedet for at ignorere eller forsøge at gemme dem væk, skal vi lære hvornår vi skal lytte til dem, og lære hvordan vi kan bruge dem til den information vi skal være opmærksomme på for at opnå det vi ønsker.

Næste gang du oplever den indre kritiske stemme så øv dig i at stoppe op og lyt til den. Hør hvad den har at sige, accepter dens nærvær, men undgå at lade den overtage styringen af dine følelser og tanker. Betragt det som en bekymret medarbejder, eller familiemedlem, der vil dig det bedste men ikke nødvendigvis kender til hele situationen. Vurder om det er brugbart lige nu, anerkend "hjælpen" og fortsæt med din dag.

Det vi ved om dygtige ledere

- De inspirer gennem håb og vision
 - De spreder omsorg og opmærksomhed
 - De er opmærksomme på deres egen tilstand: de er afstemte med deres tanker, følelser, krop og åndelige opmærksomhed
 - De inspirer andre ved at skabe og vedligeholde relationer, hvor de tuner ind på andre – de skaber resonans mellem deres hjerner.
- Kilde: Boyatzis, R.E. & McKee, A. (2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others through Mindfulness, Hope and Compassion*. Harvard Business School Press: Boston, Massachusetts.

Følelser påvirker - både os selv og andre!



- Dine følelser smitter af på andre
- Du påvirker mere som leder pga. din magtposition
- Dine følelser påvirker din evne til at inspirere og engagere andre
- Positive følelser påvirker positivt, negative følelser påvirker negativt

Positive følelser

- Styrker dit immunforsvar
- Øger din evne til at være engageret og motiveret
- Udvider din evne til at tænke kreativt
- Øger din evne til at løse komplekse problemstillinger
- Du aktiverer din evne til at være empatisk og tune ind på andre.



Negative følelser

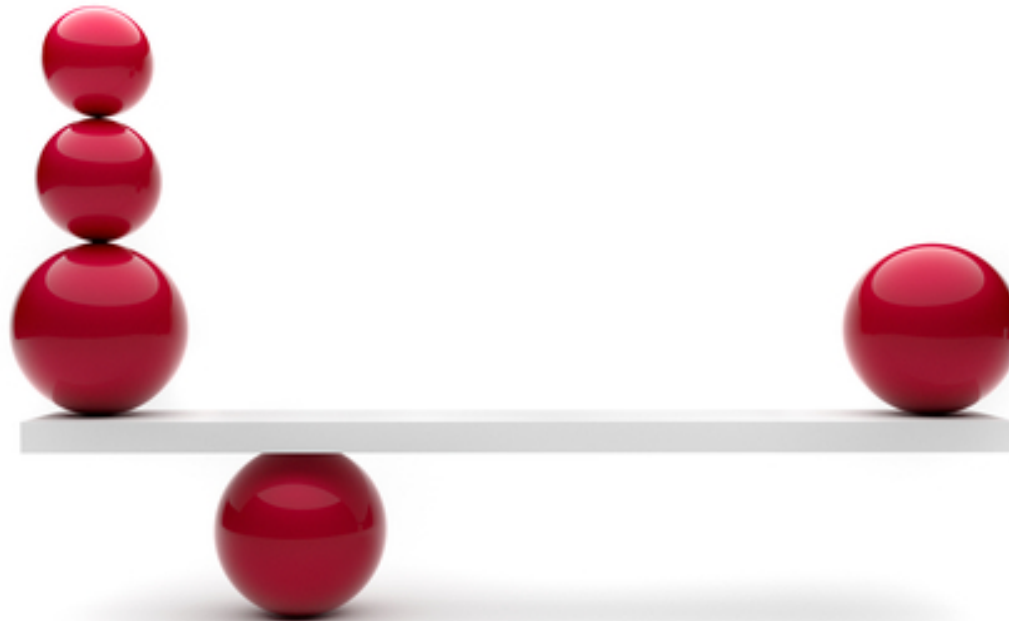


- Svækker dit immunforsvar (ved massiv- og langtidspåvirkning)
- Kan påvirke din motivation negativt
- Du tænker mere fokuseret
- Du optages lettere af detaljer
- Du "skruer ned" for dine sociale evner – bliver mere fokuseret på dig selv og på opgaven.

Følelser som effektivt virkemiddel

- Vær opmærksom på din tilstand, dine følelser og dit humør
- Alle følelser er OK, nogle er bedst i mindre doser - andre er gode at have i store doser
- Øv dig i at genkende dine følelser, og hvad der udløser de forskellige følelser
- Lær teknikker til at styre dine følelser
- Når du er i god kontakt med dine følelser, accepterer og forstår dine følelser, kan du bedre rumme andres følelser og guide dem i ønsket retning!

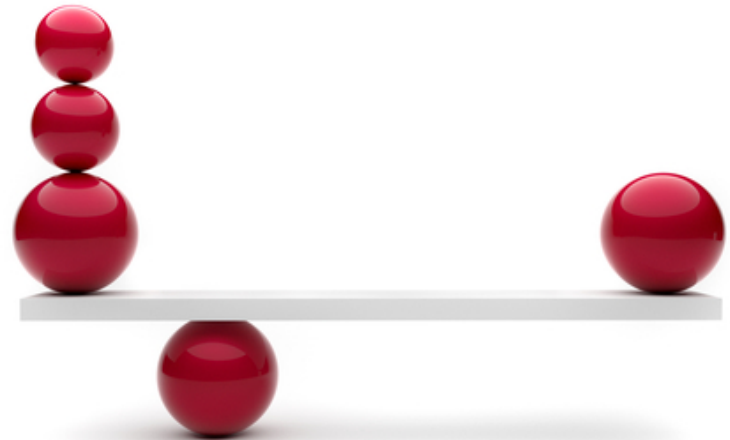
3 : 1 Positivitetskvotient - Det sunde balancepunkt -



Du kan træne og øge positivitetskvotienten

- Optimalt skal forholdet mellem dine positive og negative følelser ligge på minimum 3:1
 - Minimum 3 positive for hver negative følelse
 - Blandt andet fordi negative følelser påvirker os mere end de positive.

Kilde: Dr. Barbara Fredrickson.



Opmærksomhed – et godt sted at starte!

Når vi giver en situation øget opmærksomhed øger vi følelsen

- Eksempler:
 - En gruppe blev udsat for påført smerte. Styrken af smertefølelsen øgedes med øget fokus på smerten
 - Øget opmærksomhed ved at spise chokolade gav en større oplevelse af nydelse.

Øvelse.

Opmærksomhed på de positive følelser.

Træn din opmærksomhed i alle positive situationer, store som små. Hold fast i de positive følelser og stemninger.

Eksempelvis:

- En medarbejder, der har udarbejdet et godt oplæg
- En anerkendelse fra en kollega, medarbejder eller chef
- Medarbejdere, der hjælper hinanden og du kan se, at de trives med det
- Den gode stemninger, der opstår ved en sjov situation.