

*Å være leder og
leve med store forventninger*

Ane Johnsen Lien

Faglig leder Bjørnson Psykologsenter
Spesialist i klinisk voksenpsykologi, MNPF



ØKT LIVSKVALITET

*"Leadership is influence. That's it.
Nothing more; nothing less ...
He who thinks that he leads
and has no one following him,
is only taking a walk."*

John C. Maxwell, Developing the Leader Within You.

Bjørnson AS



Organisasjonspsykologene

- Organisasjonspsykologfaglige tjenester

Psykologsenter

- Kliniske tjenester



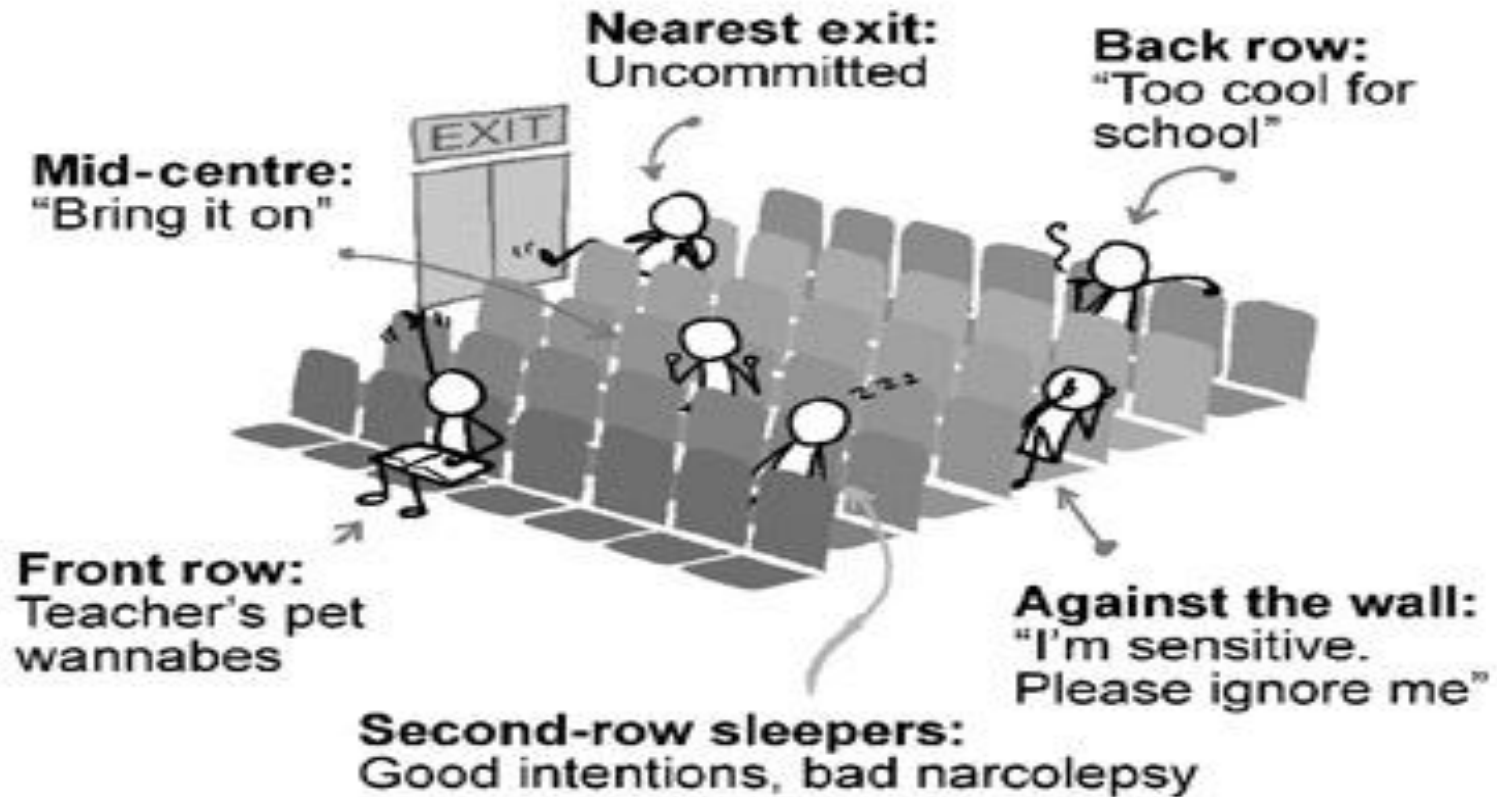
“Kjører du på gult?”

Ressursgruppe for ledere



WHERE YOU SIT IN CLASS/SEMINAR

And what it says about you



JORGE CHAM © 2009

WWW.PHDCOMICS.COM

psychologcenter

ØKT LIVSKVALITET

Glede, helse og arbeid

Europeisk undersøkelse
Trivsel på jobb viktigst.

Arbeid helsebringende

- Tidsstruktur
- Sosiale kontakter
- Kollektive mål og mening i fellesskap
- Status/identitet
- Normal aktivitet

Opplevelse av sammenheng (Aaron Antonovsky, sosiolog):

- Forståelse, forutsigbarhet
- Håndterbarhet
- Mening

Store forventninger

Krav, mestring og stress





*Store
forventninger!*

Krav og kontroll i arbeidet

Kontroll	Høy	Avslappet	Læring motivasjon utvikling
	Lav	Passiv	Risiko for stress og sykdom
		Lave	Høye
		Krav	



Stress

En *ubalanse* mellom opplevde krav / forventninger fra seg selv og andre,

og en persons opplevde evne til å møte disse krav / forventninger,

i situasjoner som anses som viktige for vedkommende.

Trygghet

Forutsigbarhet, ivaretagelse
Struktur, stabilitet
Ledelse: Tilstedeværende, tydelig og støttende

Mestring

Oppeve at det en gjør, virker

Påvirkningsmulighet

Samsvar mellom andres krav og egen kontroll

Aksept og respekt

Bli tatt på alvor, være del av et fellesskap

Tilpasset belastning

Ikke varig over- eller underbelastning

Vekst

Utfordring, krav, variasjon og stimulering

Meningsfullhet

Oppgaver og metoder er forståelige og gir mening

Rettferdighet

Balanse mellom investerte anstrengelser
og mottatt belønning

Motivasjon

Det som forårsaker aktivitet hos individet,
det som holder denne aktiviteten ved like
og det som gir den mål og mening.

Motiverte mennesker kommer i gang,
viser engasjement og målrettethet,
viser utholdenhet og har ofte positive tanker om et arbeid.

Beveggrunn, drivkraft. Motiv.

Indre motivasjon

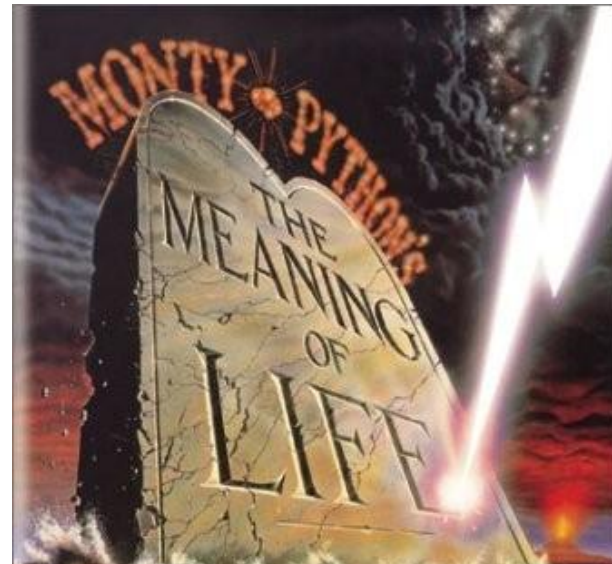
Jeg føler en personlig tilfredsstillelse når jeg gjør en god jobb

Jeg får lave tanker om meg selv når jeg ikke lever opp til forventningene mine

Jeg blir lei når jeg ikke leverer så bra som jeg vet at jeg kan

Jeg liker å se tilbake på arbeidsdagen og si til meg selv at i dag gjorde jeg det bra

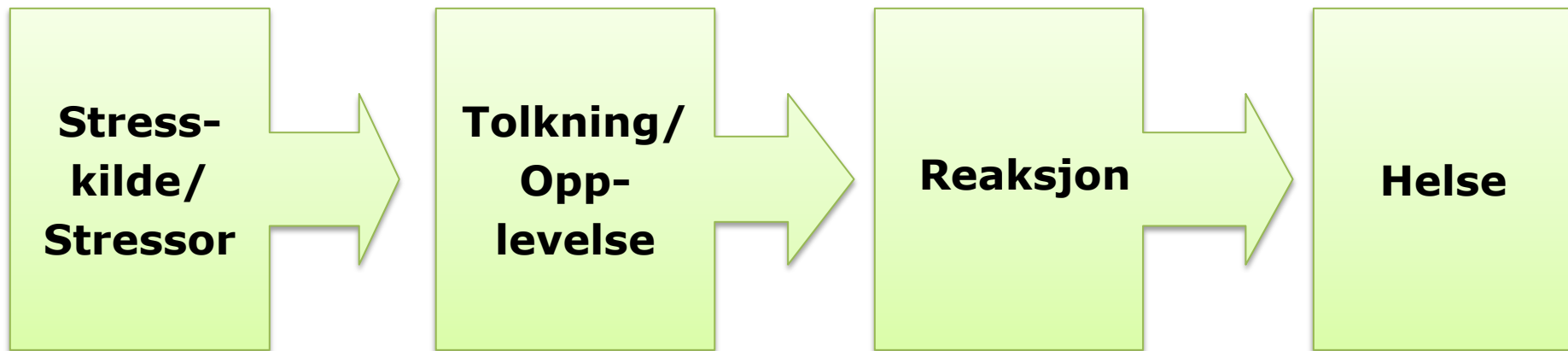
Motivasjon gjennom *mening*



Motivasjon gjennom *mestring*



Mestringsprosessen



Ubevisst vurdering:

- "Blir dette truende eller ubehagelig for meg?"
- "Klarer jeg å mestre?"

Harald gjør ting han ikke kan!



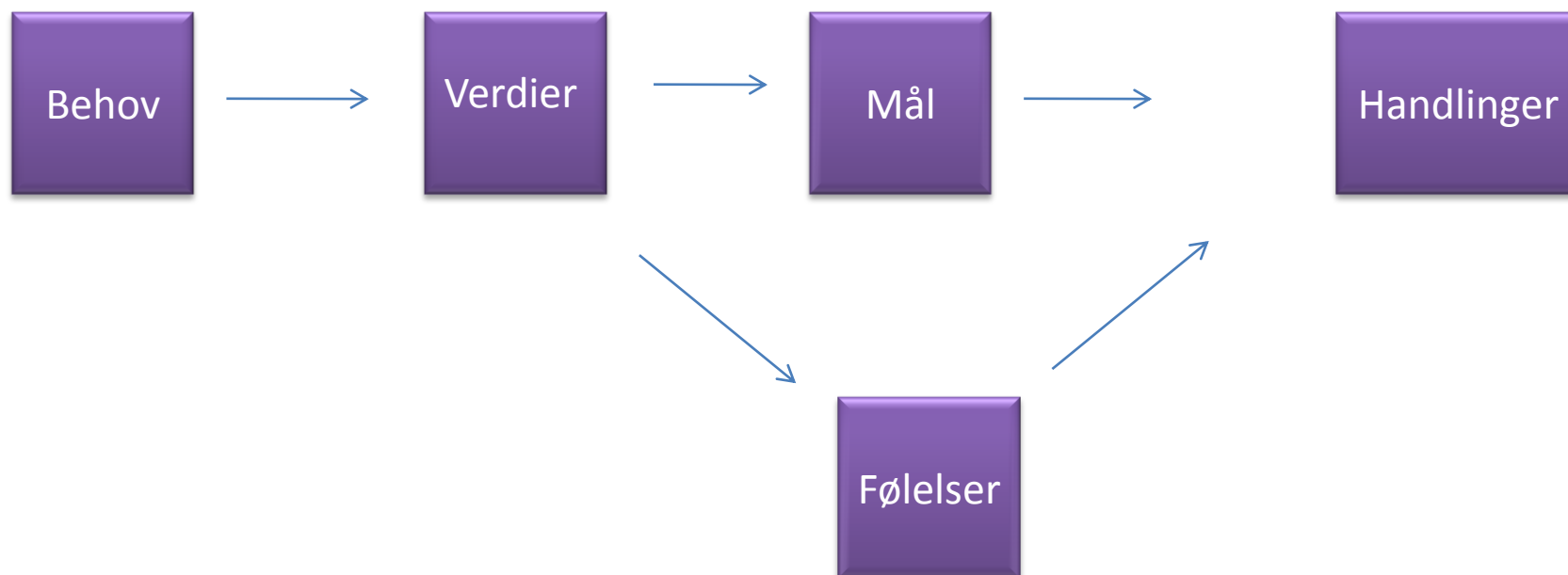
Krysspress



- Verdier og behov som bakgrunn for motivasjon og prioriteringer.
- Perspektiv.
- Fellesskap.



Motivasjon og glede



Edwin A. Locke, 2001

Jeg som leder

1. Hva vil jeg med mitt lederskap?
2. Hva kjennetegner meg som leder?
3. Hvilke verdier er viktige for meg å ha som grunnlag for å utøve ledelse?
4. Hvilke forventninger har min leder til meg?
5. Hvilke forventninger har mine medarbeidere til min utøvelse av lederskap?
6. Hva er mine styrker som leder?
7. Hva er mine utviklingsområder som leder?

Lederstiler

Situasjonsbestemt ledelse

Hersey & Blanchard

**OMSORGS-
ORIENTERT/
STØTTENDE**

Medvirkende

- Leder oppmuntrer
- Leder og medarbeider beslutter sammen
- Utveksling av ideer

Rådgivende

- Leder beslutter og forklarer
- Begrunner avgjørelser og gir muligheter for avklaring

Delegerende

- Medarbeider beslutter
- Leder delegerer ansvar beslutning og gjennomføring til medarbeider

Instruerende

- Leder beslutter
- Gir presise instruksjoner og følger nøye med
- Vektlegger kontroll

MÅLORIENTERT/ STYRENDE

**Medarbeiders
kompetanse**

Kan og vil ,
trygg og sikker



Kan ikke og vil ikke.
Utrygg og usikker

Betydningen av perspektiv



Nyanser?



**Veier til
stressmestring**

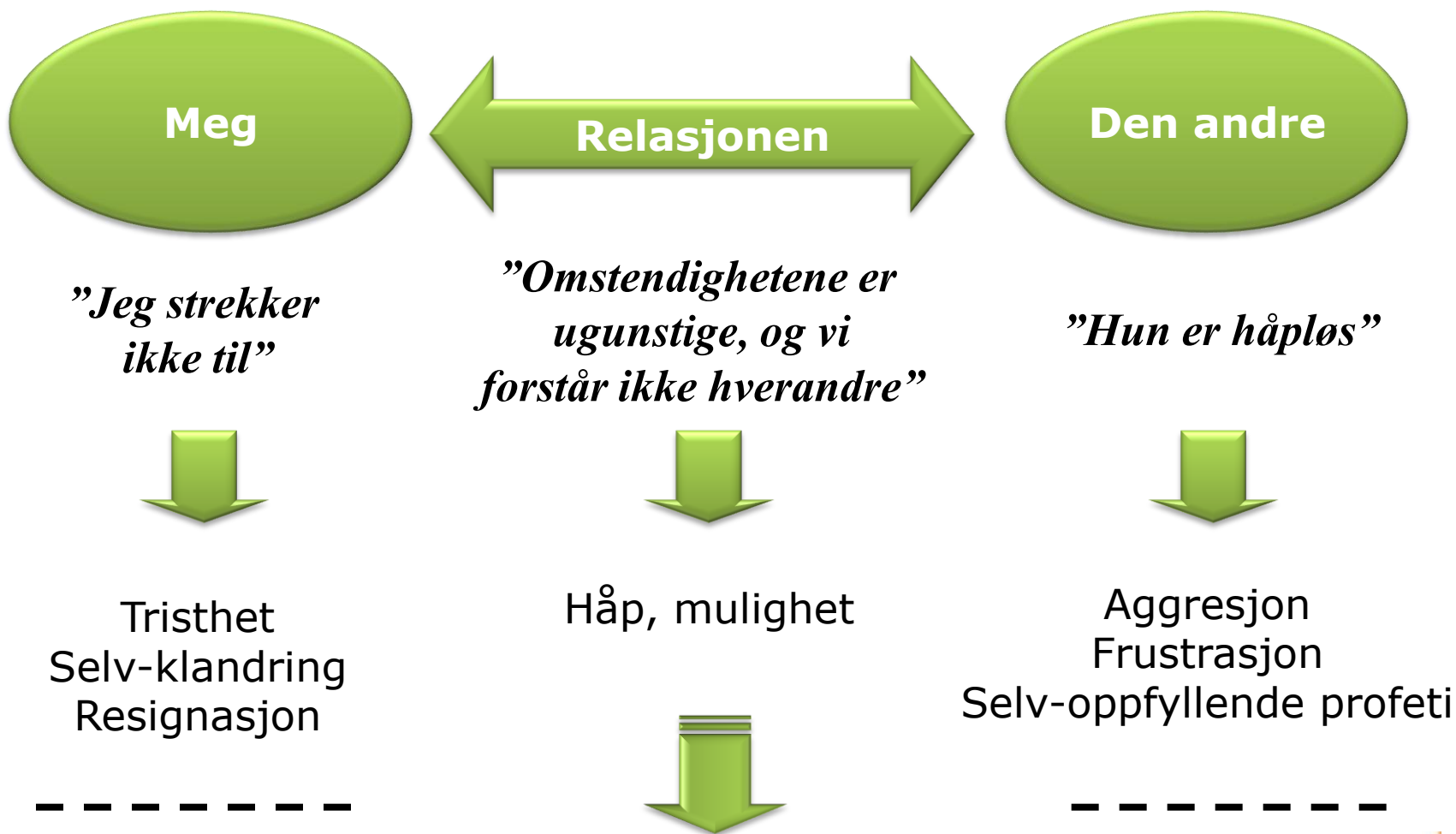
***Gi meg tålmodighet til å tåle det jeg ikke kan
endre***

Gi meg mot til å endre det jeg kan gjøre noe med

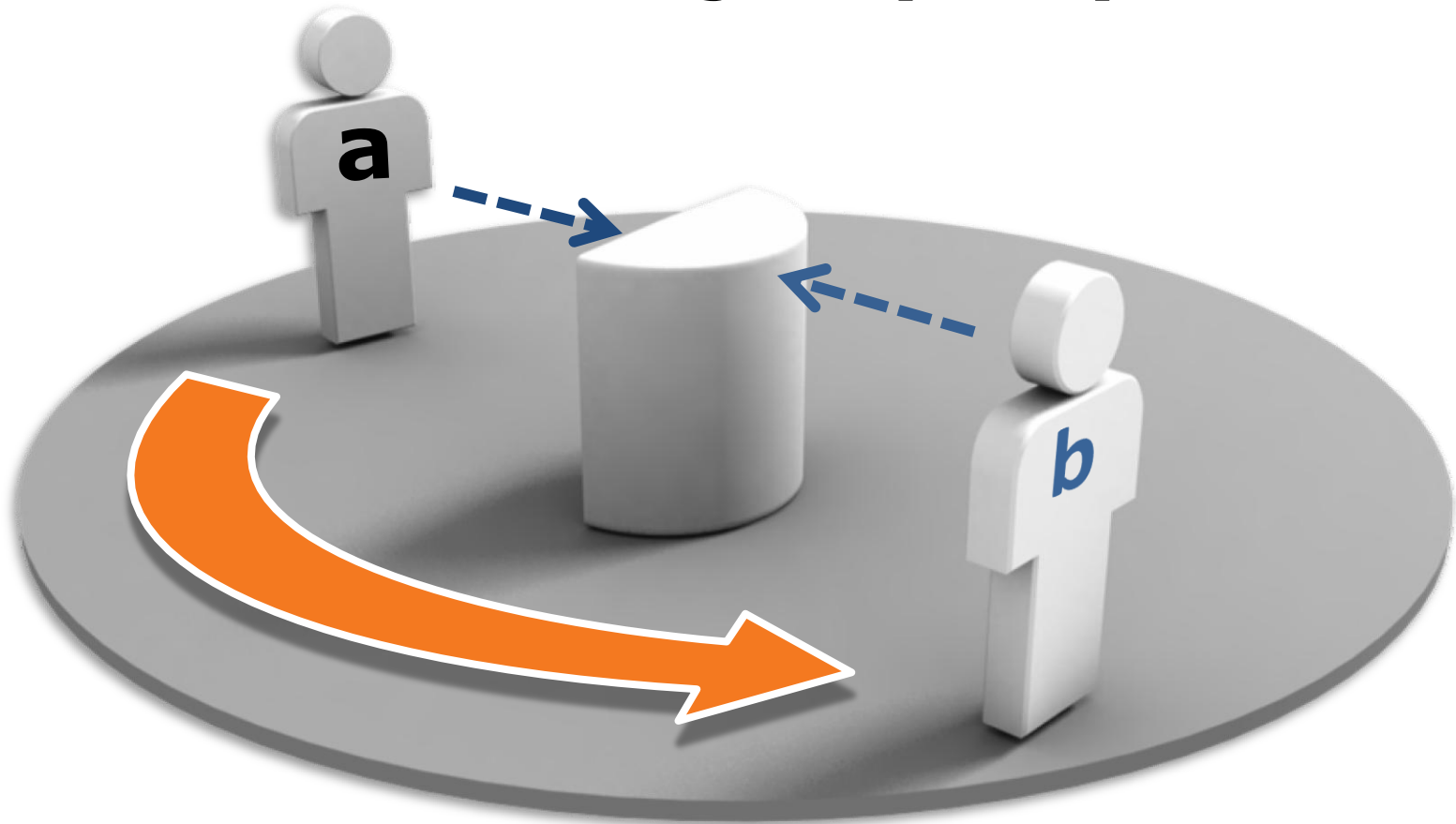
Gi meg visdommen til å se forskjellen

Reinhold Niebuhr

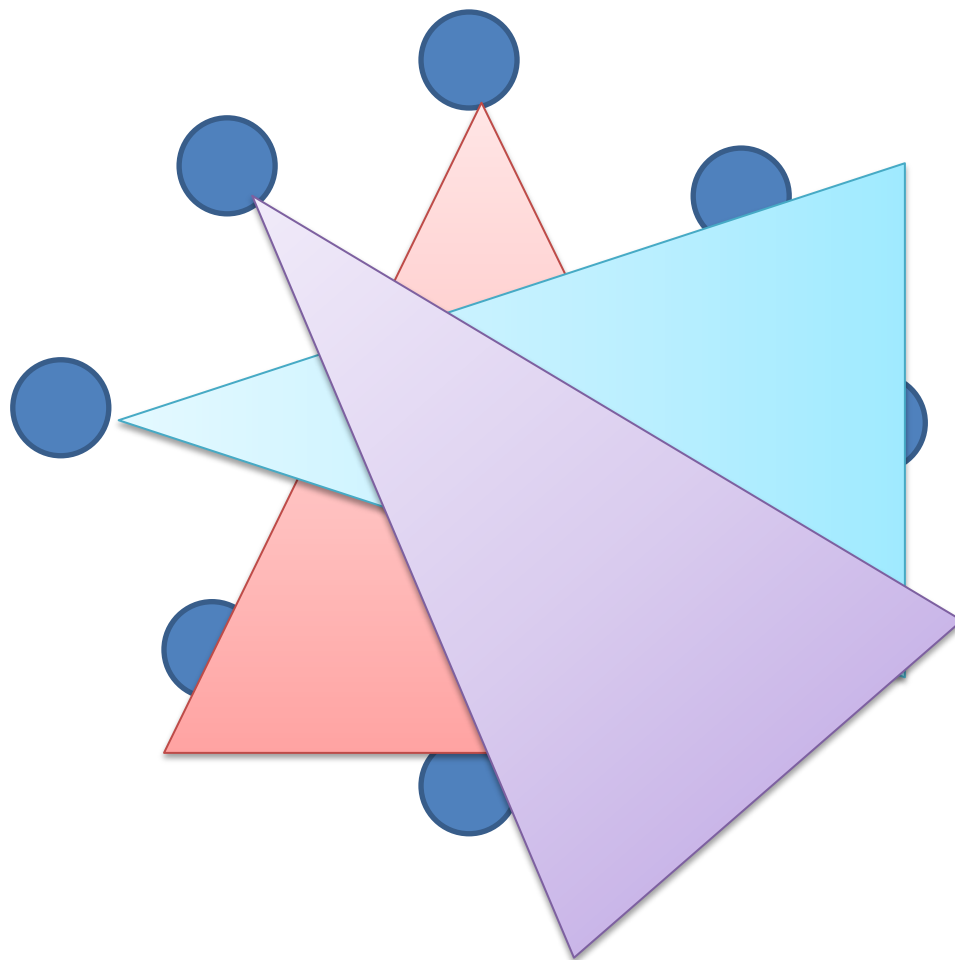
Plassering av problemet



Valg av **perspektiv**



Betydningen av fellesskap og samarbeid



Historien om oss?

Hva forteller vi hverandre om den jobben vi gjør?

Deler vi de gode historiene?

Hvordan tar vi vare på gode øyeblikk?

Filosofiprofessoren

