

EMOSJONELL KOMPETANSE OG SELVLEDELSE

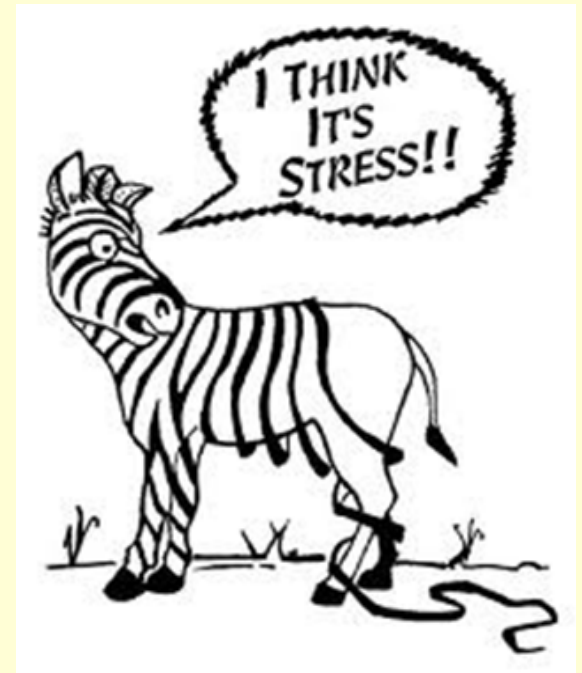


Vibeke Steen
Seniorrådgiver HR
Tønsberg kommune

Tønsberg kommune

PERSPEKTIVER

- Er ledelse viktig?
- Hva skal vi med følelser?
- Servicemedarbeidere og stresspåvirkning?
- Hva er emosjonell kompetanse?
- Kan jeg lære selvledelse?
- Stressmestringsstrategier?

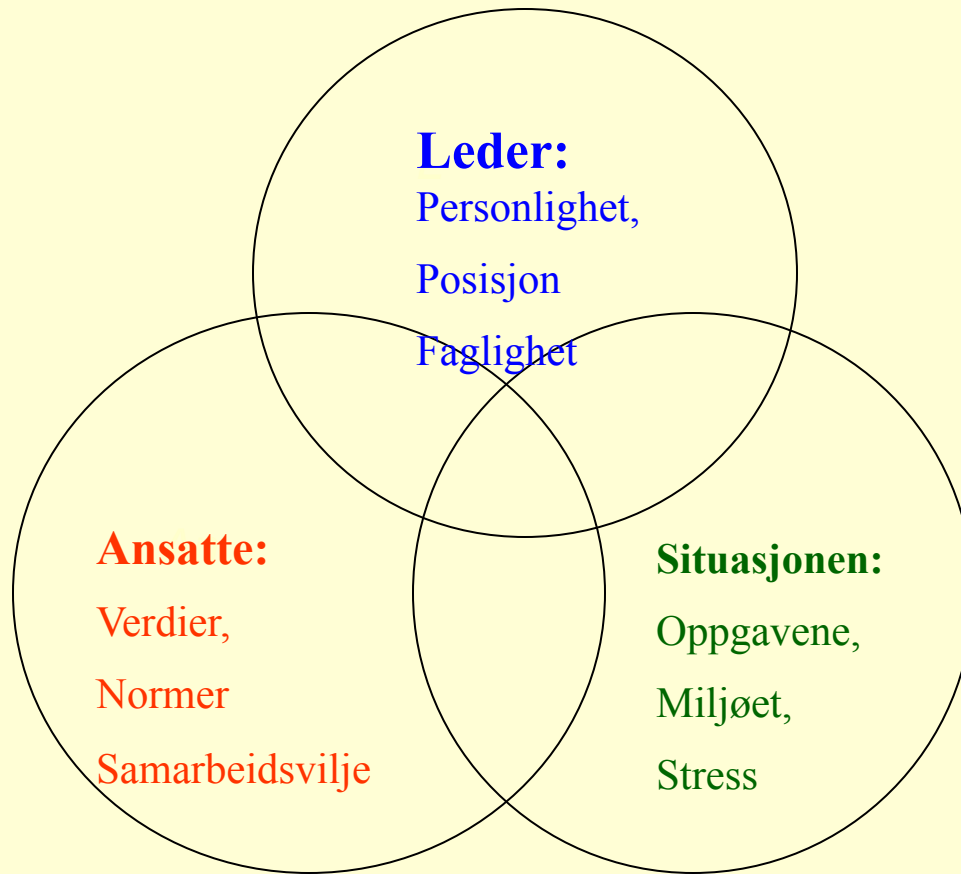


Ledelse er:

Kunnskap om mennesker.



LEDELSE - ET SAMSPILL



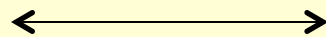
Lederoppgaven



- Få resultater gjennom andre.
- Skape en arbeidsplass hvor folk bevarer helsen og trives.

Ledelse – livet i et paradoksalt spenningsforhold:

Vær sann mot deg selv



Vær sann mot din organisasjon

ER LEDELSE SÅ VIKTIG DA?

- En leder vil alltid ha makt og kraft til enten:
 - Motivere og styrke sine medarbeidere
 - Tappe nesten alle energi ut av folk



Tønsberg kommune

HVORFOR SKAL JEG LEDES AV DEG?

**Go and do what
I tell you!**

**You don't
own me!**



HVA ER STRESS?



DET SKJER NOE HER. OVERLEVER JEG?

Tønsberg kommune

Hva gjør deg stresset?

Mange ting:

- Din toleranse for stress
- Oppgavene
- Miljøet og kulturen



Men viktigst er hvordan du tenker og hva du gjør med situasjonen.

HVEM ER MEST STRESSET?

LEDER ELLER MEDARBEIDER



Servicemedarbeidere og stressopplevelse

- Synlighet
- Følelsemottakere
- Ulike behov
- Spenningsfelt
- Bånd på privat væremåte
- Robot
- Spille en ukjent rolle



POENGET ER SMITTEFAREN



Eller tiltrekningsloven: prøv å bli positiv av noen som er som skjeller deg ut

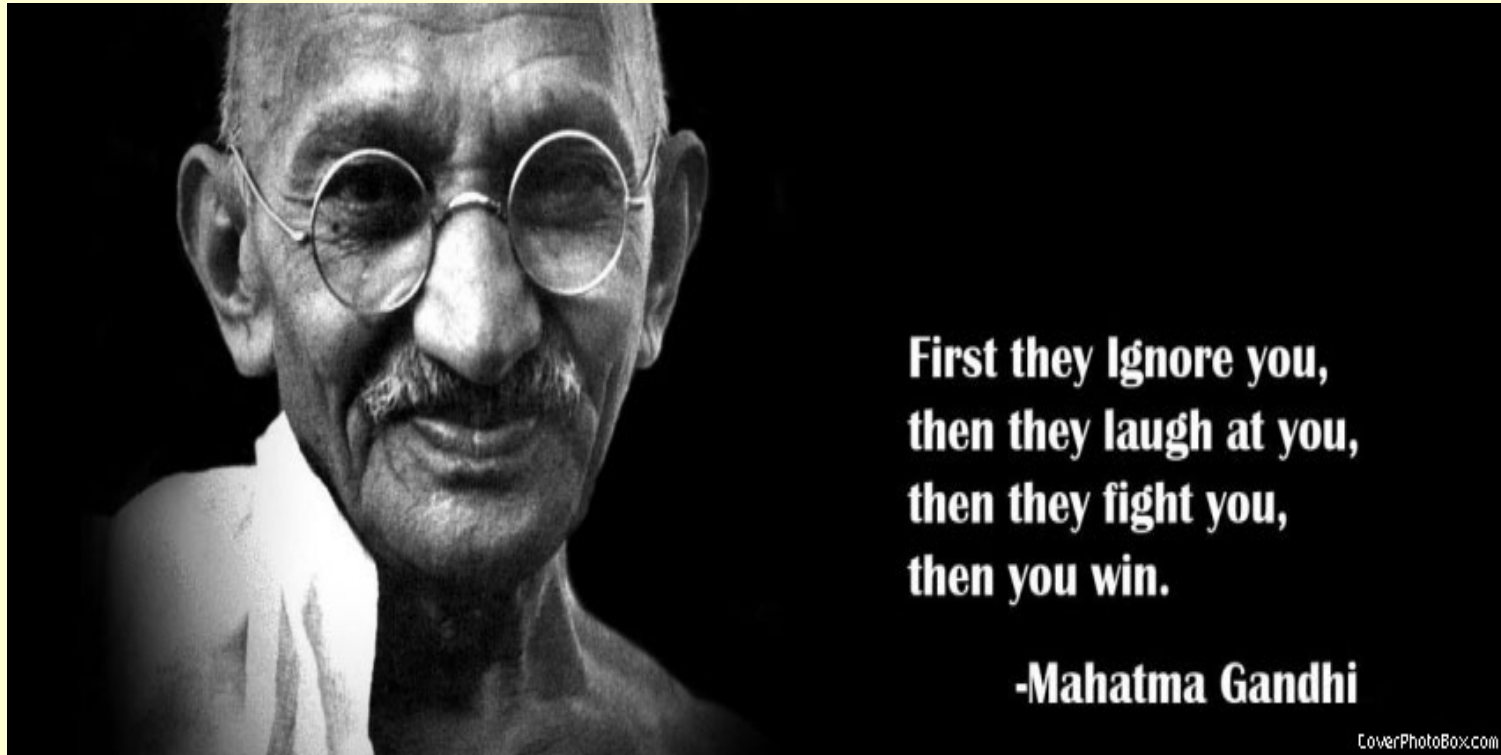
Tønsberg kommune

HVA SKAL VI MED FØLELSER?

- Gir oss informasjon om andres intensjoner og tanker.
- De skaper forventninger.
- Farger situasjoner.
- Støtter kommunikasjon og sosial samhandling.



EMOSJONELL KOMPETANSE: PÅVIRKE ANDRES FØLELSER



"VÆRE GOD MED FOLK"

Tønsberg kommune

EMOSJONELL KOMPETANSE: TA ANDRES PERSPEKTIV



SKILLE MELLOM SYMPATI OG EMPATI

Tønsberg kommune

EMOSJONELL KOMPETANSE: AKTIV LYTTE

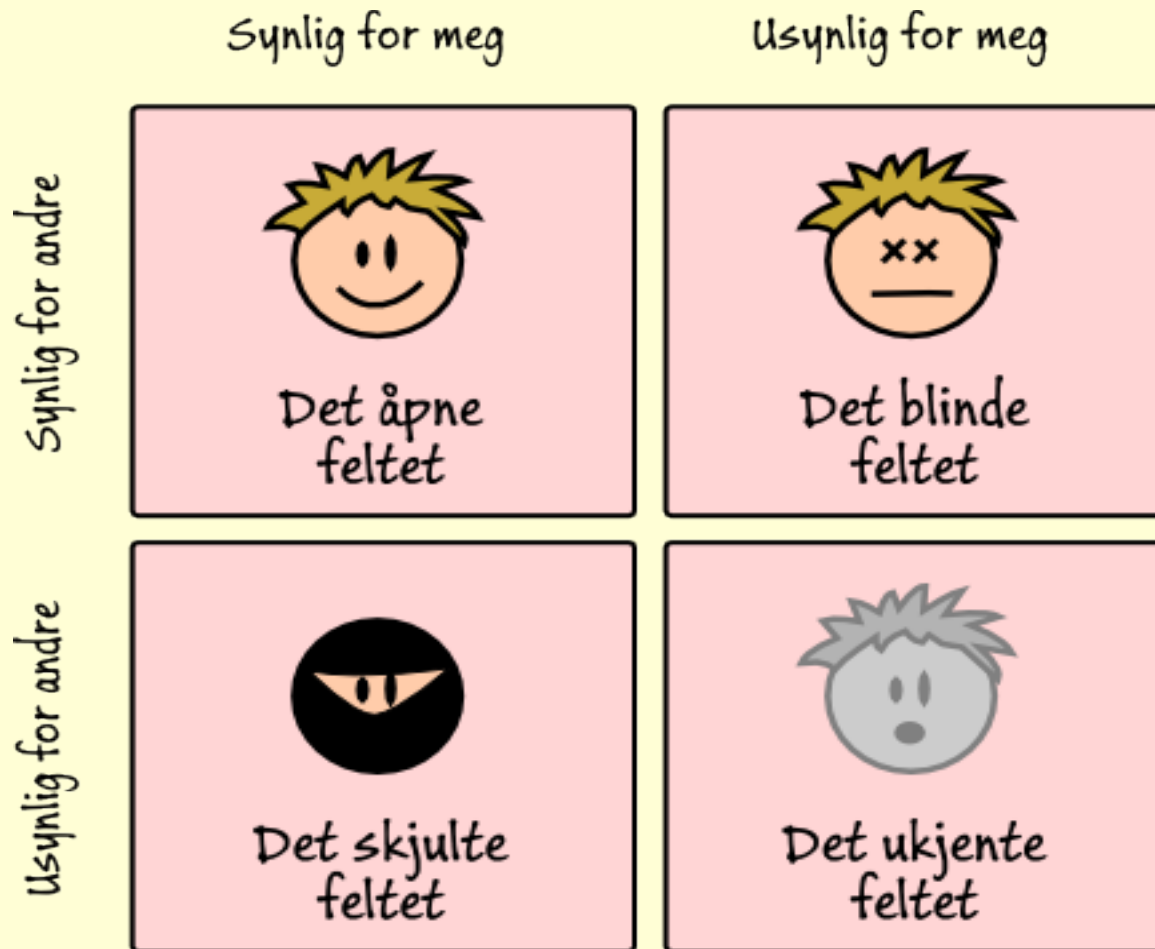


HVORDAN REAGERER ANDRE PÅ DEG?

EMOSJONELL KOMPETANSE: REGULERE OG BRUKE EGNE FØLELSER



EMOSJONELL KOMPETANSE: KJENNE SEG SELV



EMOSJONELL KOMPETANSE: ØV PÅ Å BLI SANSESKARP



***HVORDAN SER DU AT NOEN KJEDER SEG?
HVORDAN SER DU AT NOEN ER I FERD MED Å BLI SINT?***

Tønsberg kommune

SELVLEDELSE

Hvor finner jeg det?

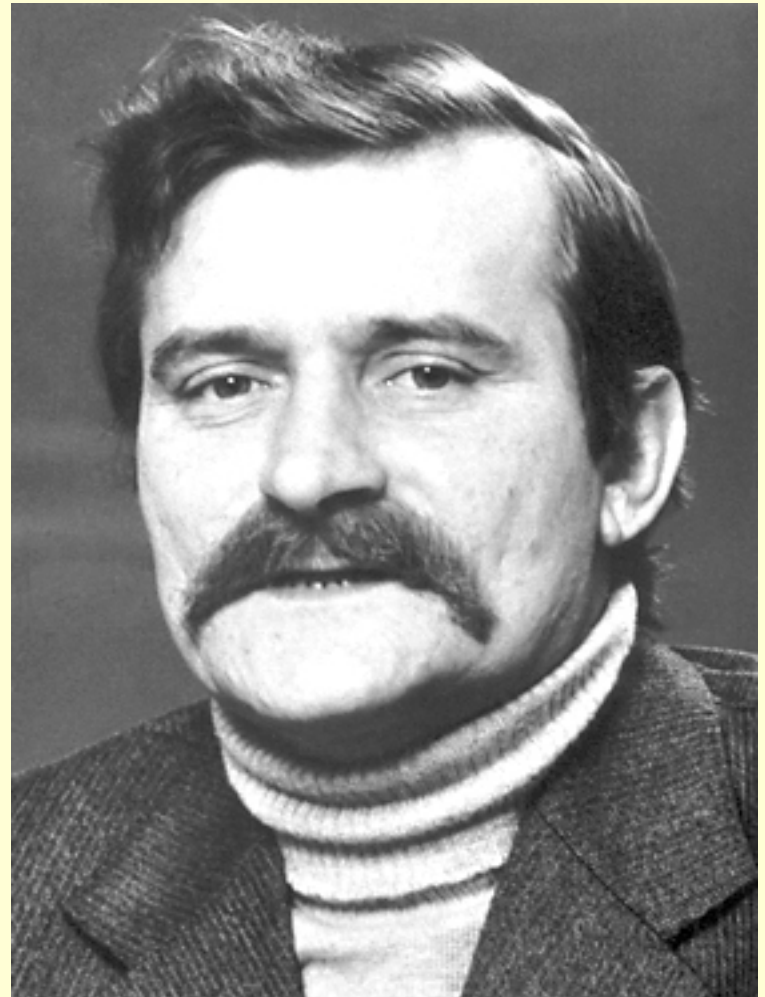


Tønsberg kommune

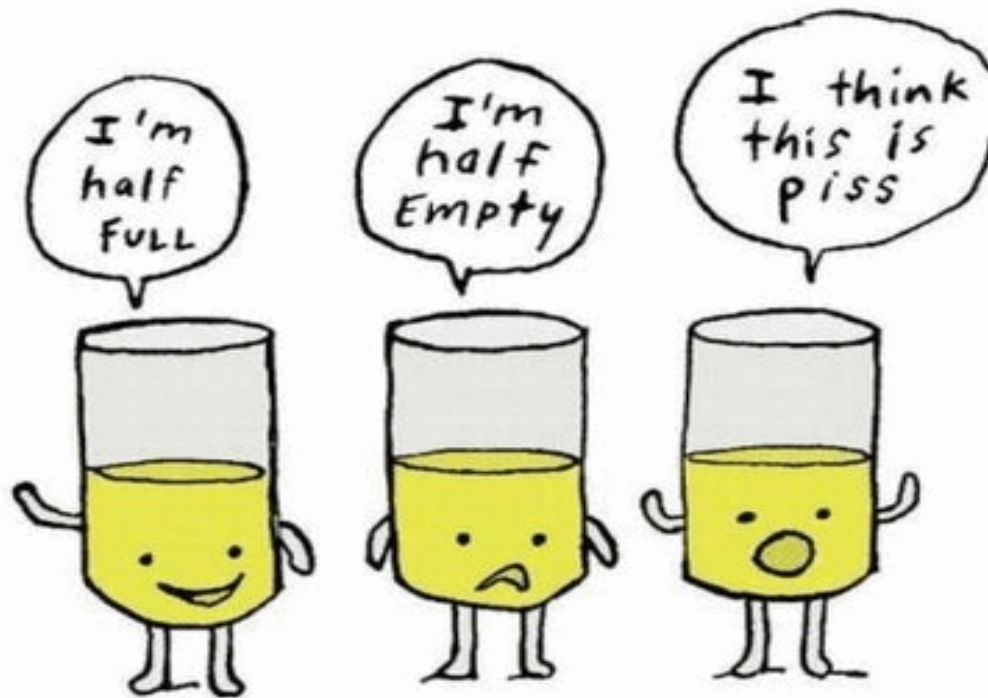
*Hva i livet ditt har gjort deg til den du er i dag?
Er du er versjon 1.0 eller en versjon 5.0?*



*Hvor inspirerende er det å bli ledet
av samme versjon år etter år?*



Det begynner med selvbevissthet.



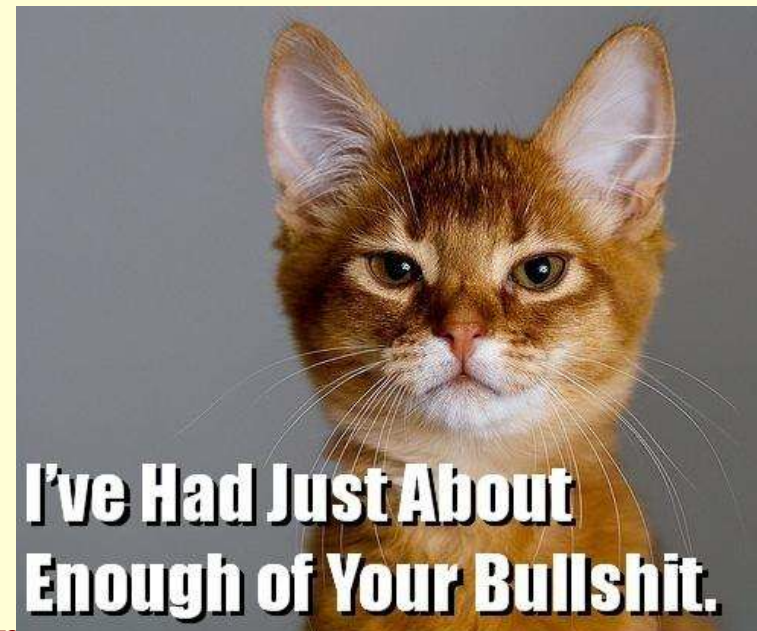
WALK IN THE DARK



Tønsberg kommune

UNDERSØKELSE AV TILBAKEMELDINGER TIL LEDERE

- **1/3 BLIR DÅRLIGERE**
- **1/3 FORBLIR SLIK DE ALLTID HAR VÆRT**
- **1/3 BLIR BEDRE**



Din læringsinnstilling like viktig som din tilbakemeldingsinnstilling:

- (A) Handling
- (O) Observasjon
- (R) Refleksjon

Det er ikke nok å bare være der, man må også tenke over det.

- Hva gjorde jeg? Hva skjedde?
- Hvorfor skjedde det?
- Hva kunne skjedd?
- Hva kunne vært gjort annerledes?



SELVLEDELSE ER:

- Selvobservasjon: Når, hvorfor og hvordan?



If you dont have a destination,you' ll never get there.

SELVLEDELSE – STRATEGIER:

- Finn ditt formål i livet.
- Blomstre der du er plantet.
- Bygg naturlige belønninger inn i dine daglige aktiviteter.



SELVLEDELSE:



- Hvordan overvåker du ditt eget og andres stressnivå?
- Har du en fullstendig klar oppfatning av årsakene?
- Lever du et helsebringende liv?
- Kan du slappe av?
- Har du et støttende nettverk?
- Klarer du å sette ting i perspektiv?
- Hvordan foregår din indre dialog?

STRESSMESTRING (1)

- Ikke bare sitt der – gjør noe.
- Gjør ”have fun” til ditt motto.
- Perfeksjonisme dreper.
- Tren litt hver dag
- Skap forutsigbarhet
 - Hvisså.....
- Skriv lister
 - Tell det du får gjort og belønn deg selv



STRESSMESTRING (2)

- Sørg for balanse familie, fritid og jobb.
- Ikke overforplikt deg.
- Begynn litt tidligere om morgenen.
 - 10-15 min kan være en stor forskjell
- Planlegg pauser
- Prioriter oppgaver
 - En ting av gangen og det viktigste først
- Bryt store oppgaver ned i små prosjekter



Stressmestring:

Tips fra mellomledere i Tønsberg kommune (1):

- Få oversikt - kategorisere
- Deleger
- Få aksept for prioriteringer
- Vær åpen med brukerne – få aksept
- Gjør det viktigste først
- Hard prioritering av møter
- Lag lister og huk av



Stressmestring: Tips fra mellomleder i Tønsberg kommune (2):

- Skaff deg oversikt – hva og handlingsrommet.
- Ber om å få ting/beskjeder skriftlig.
- Gjør ferdig den oppgaven du holder på med.
- Gi litt blaffen.
- Be om hjelp.
- Noen ganger går det an å si nei.
- Sende spørsmål tilbake: Ja, hvis du ordner det selv.
- Pust – Hvor er jeg nå?
- Gi beskjed om «utfordringene» dine. Få aksept.
- Skriv stor lapp på døren. OPPTATT



DELEGERER DU?

- Bestem deg for hva du skal delegere:
 - Loggfør oppgavene
 - De som tar mest tid og som gjentar seg.
- Bestem hvem du skal delegere til:
 - Husk at alle må få muligheter, ikke bare de som er flinke fra før.
- Gjør oppgaven så spesifikk og klar som mulig.
 - Alle har en tendens til å overvurdere egen klarhet i kommunikasjon.
 - Sørg for at det er mulig å stille spørsmål



Frosken som ville til varmere land.



The best potential in «me» is «we».



Tønsberg kommune

Takk for meg!



Tønsberg kommune