VÆKSTHUS FOR LEDELSE



2 min. 05-11-2010

Livsværdierne med på arbejde

Høje ambitioner til arbejdet, fritiden, hjemmet og familien ender for mange med stress og depression. Vi glemmer at prioritere vores livsværdier, og får dem af samme grund heller ikke med på arbejde. Her får du råd om, hvordan duhjælper dig selv og dine medarbejdere på vej i forhold til at identificere jeres livsværdier.

Skribentinfo



Viki Kofoed
Lederweb

Flere og flere brænder ud eller ender op med stress eller depression. En forklaring er, at afstanden mellem det liv vi lever og vores værdier er blevet for stor. Vi glemmer at prioritere vores livsværdier og tage dem med på arbejde, mener forfatterne til 'Balance for Livet'.

Der findes både tykke og tunge bøger om, hvad en 'værdi' er. I dette ærinde skal 'værdi' dog blot ses, som det der er vigtigt for dig, og som gør dig glad.

Et værdi-tjek – 4 trin

For at bygge bro mellem vores værdier og det liv vi lever, kræver det først og fremmest, at vi bliver bevidste om, hvad der er vigtigt for os. Her er en øvelse, som kan gøre dig mere bevist om dine værdier.

Trin 1. Når du skal finde dine livsværdier, skal du bruge disse udsagn som en tjekliste til vurdering af dine væsentligste værdier:

- Det er virkelig mig!
- Jeg fyldes med energi og glæde.
- Jeg bliver i markant dårligere humør, hvis min værdi ikke respekteres.

Trin 2. Find nu to stykker papir: På det ene skriver du de fem livsværdier, der har størst betydning for dig. (Det kan være alt fra respekt til tillid, men kan ligeledes være noget materielt, som gør dig glad). Ud af de fem vælger du derefter de tre vigtigste. Prioriter endeligt de tre med den vigtigste som nummer et.

Trin 3. Tænk dernæst på en arbejdsmæssig situation, hvor du følte stor glæde og succes på baggrund af noget, du gjorde. Er der en sammenhæng mellem denne oplevelse og dine livsværdier? Hvordan kan du få det til at ske igen?

Eksempler kan være, at du har været initiativrig, har været konstruktiv i din tilgang til at løse et vanskeligt problem, har hjulpet en kollega eller synligt bakket op om din chefs rigtige og samtidig svære beslutning om en afskedigelse.

Når du har gjort dig overvejelser om ovenstående, skal du nedskrive tre indsatser, du skal gøre på arbejdet, der hjælper dig til fortsat at opleve glæde og succes med det du gør.

Tre indsatser, jeg skal gøre på arbejdet, der hjælper mig til fortsat at opleve glæde og succes:

1._____

2._____

3._____

Når man er bevidst om, hvad der giver én arbejdsglæde, er der større chance for, at du rent faktisk kan 'arrangere' dette noget oftere.

Trin 4. Tænk dernæst på en arbejdsmæssig situation, hvor du var i en konflikt. Det kan være med din chef, en kollega eller en konkret opgave, du skulle lave. Skyldtes det, at en af dine livsværdier blev overtrådt? Og hvad vil du nu gøre for at undgå, det sker igen?

Det kan eksempelvis være at fortælle andre, hvordan deres adfærd eller måde at sige tingene på påvirker dig, og samtidig fortælle, hvordan det kan motivere dig, at der kommunikeres på en anden måde. Hvis det derimod var en opgave, hvor du måtte gå på kompromis med dine værdier skal du også være opmærksom.

Hvis du dagligt skal lave opgaver, hvor du føler dine egne værdier overtrådt, er det vigtigt at reagere på det og blive handlingsorienteret på, at undgå det i fremtiden.

Skriv tre ting du vil stoppe med eller begynde på, så du ikke ender i unødvendige konflikter i fremtiden.

Tre ting, jeg vil stoppe med eller begynde på, så jeg ikke ender i unødvendige konflikter

1._____

2._____

3._____

Sammenhæng mellem livsværdier, mål og adfærd

Øvelsen giver ikke svar på, hvordan du bliver lykkeligere eller mindre stresset. Men i en tid, hvor materielle goder, karriereræs og familieliv går hånd i hånd lades fordybelse om, hvad der egentlig driver os som individer ofte stå i baggrunden. Det skulle øvelsen gerne bidrage til ikke sker i fremtiden.

Øvelsen kan også laves med dine medarbejdere eller kollegaer, da det giver et godt udgangspunkt for stærkere relationer såvel som større arbejdsglæde og trivsel i dit team.

Artiklen og øvelserne er baseret på bogen 'Balance for Livet – Bryd vanen, og find din work life-balance' skrevet af Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid og Rolf Sylvester-Hvid.