VÆKSTHUS FOR LEDELSE



1 min. 17-06-2021

# Sommerferie: Luk og sluk

**Efter et år med alt for mange møder over skærmen, flere mails end normalt og færre anledninger til at se andre mennesker i øjnene, er det ekstra vigtigt, at du lægger din pc og telefon fra dig i sommerferien. Her får du råd om, hvordan du skaber de bedste rammer for din ferie.**

## Skribentinfo



Stine Hinge
Leder af sekretariatet
Lederweb

Den ferie der står for døren, er for mange mere tiltrængt end andre ferier har været. Efter 15 slidsomme måneder, hvor corona har sat dagsordenen på alle plan, skal batterierne nu lades op.

Men det kan være svært for mange at give slip på arbejdet, for vores belønningssystem i hjernen påvirkes af signalstoffet dopamin. Ledere oplever typisk aktivitet i belønningssystemet, når de træffer en beslutning eller afslutter et projekt. Når hjernen er vant til at blive stimuleret, så vil den hele tiden have mere. Men for meget dopamin over længere tid er ikke godt.

Her har vi samlet en række råd som giver dig den bedste opladning. Rådene er inddelt i før, under og efter ferien.

## Inden du går på ferie

- Tag ikke nye opgaver ind, og afslut om muligt dem, du har gang i.
- Lav en liste over hvilke opgaver, du først skal se på efter ferien. Lister giver hjernen fri.
- Afstem forventninger med din chef. Forventer din chef, at du står til rådighed under ferien og i forhold til hvilke opgaver?
- Uddeleger til dine lederkolleger og medarbejdere. De bliver måske ligefrem stolte af at blive spurgt, og

så kan du hjælpe, når det er deres tur til ferie.
- Vær en god rollemodel. Når du selv holder fri, så undlad at kontakte dine medarbejdere medmindre, det er streng nødvendigt. Ellers kan de tro, at det er forventeligt, at de også arbejder i deres ferie.
- Aftal med dig selv, hvor ofte du må tjekke mails og arbejdsmobil, og i hvilke situationer du gerne vil kontaktes.

## Under ferien

- Vær ikke for hård ved dig selv, hvis roen ikke sænker sig den første uge. Det tager tid at komme ned i gear.
- Fokuser på ressourcer og livsglæde. Det skaber optimale betingelser for en god ferie. Du bruger din energi, livsglæde og -lyst bedst, når du laver ting, som du nyder.
- Pas på med mantraet ”jeg skal have noget ud af dagen”. Det er helt ok ikke at få malet stuen, renset terrassen eller løbet en tur. Lad i stedet tankerne vandre, og vær langsom.

## Efter ferien

- Start langsomt op. Book ingen møder de første dage, du er tilbage.
- Hvis muligt, så lad være med at begynde på en mandag.
- Begynd med de nemme opgaver. Det øger motivationen at kunne krydse opgaver af listen og de nemme opgaver giver lette krydser.
- Sortér dine mails efter afsender eller emne, så du ser hele tråden, før du svarer. Så sikrer du, at du ikke bruger unødvendig tid på noget, som egentlig er løst.
- Gå tidligt hjem de første par dage.
- Læg allerede nu den næste ferie i kalenderen.