VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 16-12-2021

Tro mere på dig selv – og bliv bedre

Det har stor betydning for din mestringsevne, at du tror på dig selv. Det viser forskningen. Når du tror på, at du er god til noget, så påvirkes din mestringsevne positivt. Også selvom du måske ikke er bedre end gennemsnittet – objektivt set. Læs her, hvordan du øger din og medarbejdernes følelse af mestring.

Skribentinfo



Stine Hinge
Leder af sekretariatet
Lederweb

"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg sikkert godt!". Uagtet om Pippi Langstrømpe har sagt præcis sådan – er det hendes varemærke i forhold til hendes adfærd. Og den logik passer også godt i forhold til vores evne til at mestre noget. For når du selv tror på dine evner til at præstere, så højner du både din faglige, personlige og sociale mestring. Og hvem vil ikke gerne mestre?

Videncenter for God Arbejdslyst/Krifa har lavet en undersøgelse af begrebet mestring. Den dokumenterer, at det betyder noget for vores trivsel, at vi kan mestre vores arbejde.

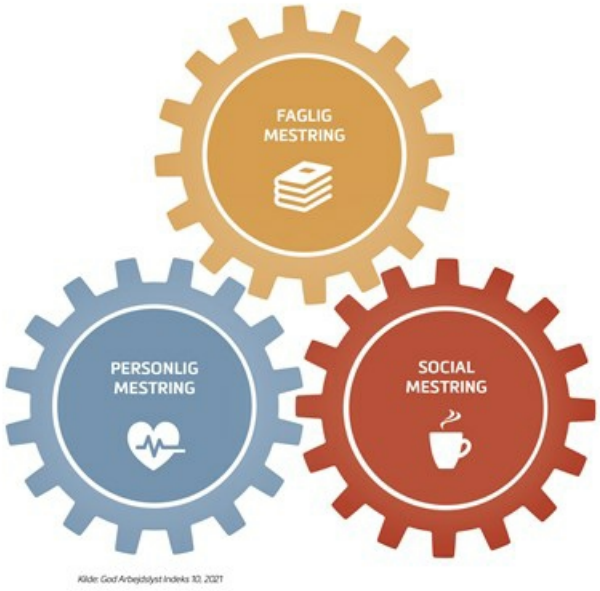
Mestring avler mestring

Når du tror på, at du fagligt kan mestre dit arbejde, højner du sandsynligheden for at lykkes fagligt. Når du tror på, at du personligt kan overvinde de udfordringer, der er i dit job, så øger du sandsynligheden for at klare det. Og når du tror på, at du er stærk i sociale fællesskaber og kan mestre samarbejdet med dine kolleger og medarbejdere, så øger du sandsynligheden for at lykkes.
Men det er ikke de små, lette opgaver eller udfordringer, der har en positiv effekt. Med til billedet hører også, at vi skal lykkes med noget svært for, at vores tro på egen mestring stiger. Og det kræver træning.

Hvad er mestring?

Mestring handler om evnen til at indgå i relationen med andre og være en del af både et fagligt og et socialt fællesskab. Ligeledes handler det om at føle sig psykisk og følelsesmæssigt rustet til at møde arbejdet og arbejdsdagen.

Mestringsbegrebet grupperer sig i tre dimensioner:
Faglig mestring – dvs. når du har oplevelsen af, at du har de rigtige kompetencer til at udføre arbejdet
Personlig mestring – dvs. når du har oplevelsen af, at du er tilstrækkeligt psykisk og følelsesmæssigt rustet til at klare de krav og forandringer, du møder
Social mestring – dvs. når du føler dig tilstrækkeligt kompetent og parat til at samarbejde og kunne begå dig socialt blandt andre.



Kilde: God Arbejdslyst Indeks 10, 2021

Mesterlære og dannelse

Mange tænker på faglig kompetenceudvikling og eksterne kurser, når det handler om mestring. Men så overser de en vigtig kilde til læring på jobbet. En vigtig kilde til mestring sker gennem fx mentorordninger, sidemandsoplæring og faglige netværk. Det er læring som sikrer, at viden forbliver i organisationen, og at medarbejderne lærer af hinanden.

Øv og træn

Psykolog og ph.d. Anne Kirketerp forsker i, hvordan vi kommer fra tanke og idé til konkret handling. Hun

bruger vendingen ”du kan det bare ikke endnu …”. Denne vending henviser til en processuel tilgang, hvor vi øver os og træner. Og at0 det ikke er givet, at vi kan det fra starten. Her ligger også en erkendelse. Når noget er svært, så er det ikke umuligt, men det kræver træning og nye færdigheder, hvis vi vil nå vores mål.

Det kræver et personligt overskud

Stort set alle job kræver andre kompetencer end kun de faglige. Både ledere og medarbejdere skal bidrage med personlighed, engagement og vilje til at være aktive medspillere på arbejdspladsen. Halter det med det personlige overskud, så går det ud over arbejdslysten. Det viser undersøgelsen om mestring, der er foretaget blandt 1.092 repræsentativt udvalgte respondenter.

Energi og glæde øger mestringen

Går vi glade på arbejde, så smitter det positivt af på både egen og andres motivation, engagement og effektivitet. Men for at du ikke skal spille en rolle, hvor du tvinger dig selv til at være den glade leder, selvom du i bund og grund ikke er det, så skal du pleje og være noget for dig selv for at have noget at give videre til medarbejderne, og du skal lære at håndtere dine egne følelser.
Når du kan håndtere egne og andres følelser, minimerer du risikoen for uoverensstemmelser, styrker samarbejdet, skaber bedre resultater og opnår en dybere kontakt med dig selv.

Ved at mestre din egen energi, evner du at løfte dit eget og dine medarbejderes overskud og livsglæde. Det handler om at være opmærksom på attitude, udtryksform, gestikulation og tonefald i din ledelse. Disse elementer styrer nemlig energien i rummet.

Lær at mestre energi, refleksion, nærvær og følelser

Øvelser til at mestre energi:

- Gør det til en aktiv del af din hverdag at tune ind på din energi og motivation. Det hjælper dig med at sætte ord på de ting – både mennesker og opgaver – der enten løfter eller dræner din energi.
- Brug mere tid i naturen. Den hjælper dig med at slappe af og få indre ro.
- Kom op og stå, ryst kroppen, hør musik, hop, dans og le.

Øvelser til at mestre refleksion:

- Afsæt tid i din kalender til at være helt alene.
- Praktiser kollektiv stilhed i begyndelsen af et møde, hvor I skal træffe en vigtig beslutning.
- Eksperimenter med meditation eller blot et øget fokus på dit åndedræt.
- Træd væk fra det og sov på det, inden en bekymring eller udfordring går i hårdknude.

Øvelser til at mestre nærvær:

- Lyt med dit ”tredje” øre – dvs. lyt til intentionen bag andres ord, , hvordan de betoner deres ord og til både hvad de siger og ikke siger.
- Spørg dit team, din ledergruppe, bestyrelse mv. i hvor høj grad de er til stede.
- Læg telefon og pc væk fra mødets begyndelse og vær til stede i nuet.

Øvelser til at mestre følelser:

- Tænk på din egen sindstilstand og start med at spøge dig selv om du følelsesmæssigt er for varm eller kold.
- Sov godt om natten – gerne i otte timer for søvn er det bedste middel mod irrationelle følelsesudbrud.

Lancering af rapporten og fokus på fremtidens arbejdsliv
Den 19. januar 2022 lancerer Videncenter for God Arbejdslyst den nye rapport ved eventen ”Fremtidens Arbejdsliv – kan du mestre det?”. Her deltager en række ledere fra rapporten i paneldebatter og interviews. Arrangementet er gratis, og du kan tilmelde dig her:

Link til hele rapporten er her.