VÆKSTHUS FOR LEDELSE

Webinar:
Få energi til den sidste corona-mil

Med psykolog Ebbe Lavendt og mødefacilitator Bo Krüger.

Lederweb.dk

1

LÆRINGSMÅL

- Forsknings- og erfarings-baseret viden
- Værktøjer
- Kompetencer
- Inspiration

2

PROGRAM

14.30 - INDLEDNING

1. **VIDEN** OM HVORFOR DU OG DINE MEDARBEJDERE BLIVER CORONATRÆTTE.

2. **VÆRKTØJER** OG METODER TIL AT GENFINDE ENERGIEN OG GLÆDEN.

3. **INSPIRATION** TIL, HVORDAN DU FÅR JER GODT TILBAGE PÅ ARBEJDSPLADSEN, NÅR DET IGEN BLIVER MULIGT.

4. HVOR KAN DU **LÆRE MERE**?

- 15.30 AFRUNDING

3

SPILLEREGLER

Husk venligst at "mute" din mikrofon.

Skriv evt. forståelsesspørgsmål i Q&A.

Vælg "Panelists and attendees", hvis alle skal kunne læse det, du skriver.

Har du spørgsmål til teknikken, bedes du vælge Pernille Bekke i chatten og skrive til hende.

4

BO KRÜGER

Cand.mag. og ejer af Moving Minds.

Specialiseret i motivation, agilitet, forandringsledelse og facilitering.

Laver kurser i virtuel facilitering og undervisning.

www.movingminds.dk

5

EBBE LAVENDT

Autoriseret psykolog og Master i anvendt positiv psykologi, University of Pennsylvania, intern, McLean Hospital | Harvard Medical School.

Specialiseret i sundheds- og erhvervspsykologi.

Center for Positiv Psykologi

6

1. Viden om hvorfor du og dine medarbejdere bliver coronatrætte

7

Coronatræthed er den udmattelse, mange oplever som følge af den langtrukne belastning og/eller understi-mulering pga. coronakrisen.

LAVENDT, 2021

8

9

Hvad gør dig coronatræt?

Afstemning

10

2. Værktøjer og metoder til at genfinde energien og glæden

11

"Andre ledere følte, at de ikke kunne tillade sig at holde fri, når der var så mange arbejds-opgaver. At holde fri ville blot skubbe arbejdsopgaverne og give mere travlhed"

CORONATRIVSEL.DK, 2020

12

PAS PÅ DIG SELV

Tag din egen **iltmaske** på, før du hjælper dine medarbejdere.

Måden, du hjælper andre på, må ikke kompromittere dit helbred og din trivsel.

Blokér lidt tid til dig selv i kalenderen.

Stop arbejdsdagen, før du er udkørt.

Sørg for at tanke om fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og socialt.

13

FØLG SUNDHEDRÅDENE - FØR ANDRE TING

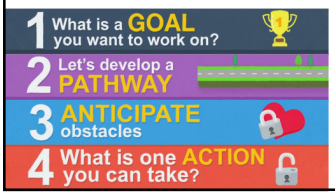
Vi kender alle de mange velmenende råd om kost, rygning, alkohol, motion, søvn, stress osv.

Men der er forskel på **common sense** og **common practice**.

Skal du opnå de lovede fordele, bliver du nødt til at prioritere din sundhed ved at følge nogle af rådene – **før du gør alt muligt andet**, som ellers vil stjæle din tid og energi.

14

HOLD UD LIDT ENDNU!



Ifølge håbteori afspejler håb individers opfattelser af deres evner til:

1. Klart at forestille sig **mål**.
2. Udvikle specifikke strategier til at nå målene (**pathways thinking**).
3. Forudse **forhindringer** og finde veje uden om dem.
4. Skabe og vedligeholde motivationen for at bruge de strategier (**agency thinking**).

LOPEZ, SNYDER, ET AL., 2004

15

HOLD MODET OPPE

Lav evt. et **energiregnskab**: Hvad giver dig energi? Hvad dræner dig for energi?

16

GENSKAB MOTIVATIONEN

Belønning: Hav noget at se frem til – gerne hver dag, uge, måned og år.

Forpligtelse: Uddelegér ansvar, så medarbejderne føler, at der bliver regnet med dem.

Vigtighed: Mind dig selv og dine medarbejdere om, hvem I gør en forskel for.

Lyst: Skab en god oplevelse hver dag, og slut arbejdsdagen af på en opløftende måde.

17

BRUG HUMOR

Giver energi

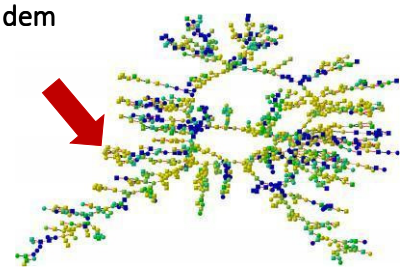
Skaber samhørighed

Åbner for kreativ tænkning

18

19

VÆR EN SUPERSPREDER
- Eller find dem



20

ENERGIGIVENDE VIRTUELT KROPSSPROG

Kik ind i kameraet

Tal med hænderne

Hav ansigtsmimik - Brug dine øjenbryn og smil

Ej energien

21

Hvad er dit bedste råd til andre ledere i forhold til at få energi til den sidste corona-mil?

Skriv i chatten

22

3. Inspiration til, hvordan du får jer godt tilbage på arbejdspladsen, når det igen bliver muligt

23

DER ER BEHOV FOR REBOARDING

Det er ikke de samme medarbejdere, der vender tilbage efter corona-krisen – især ikke de hjemsendte.

De har vænnet sig til **hjemmearbejde**, andre **arbejdsprocesser**, en ny **arbejds-rytme** osv.

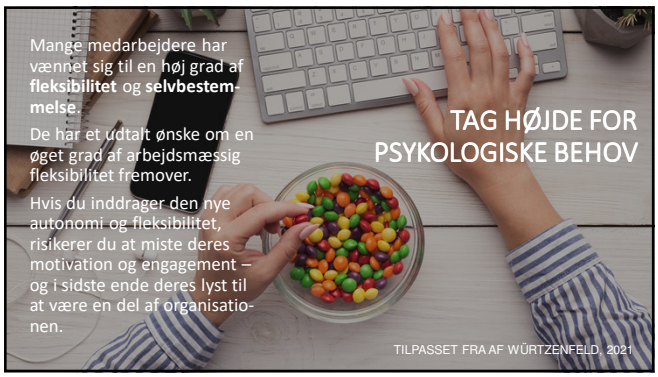
De har derfor brug for en **reboarding** proces – lidt ligesom efter barsel, syge-meldinger og orlov.

Den største **fejl** er at antage, at tingene er som før.

Du bliver nødt til at tage det alvorligt og prioritere det.

TILPASSET FRA AF WÜRTZENFELD, 2021

24



25

26

TAG HENSYN TIL, AT FOLK ER TRÆTTE

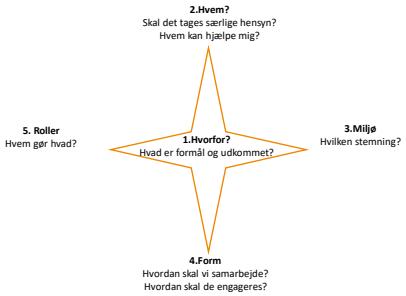
- Coronatrætte
- Forandringsmætte
- Zoomudmattede

Omvendt får de sikkert et **energiboost**, når de får deres frihed og kollegaer tilbage.

27

28

DESIGN EN REBOARDING PROCES MED DESIGNSTJERNEN



29

30

31

FIND HINANDEN IGEN

Det faglige er kernen

Relationer og positive følelser er smøremidlet

32

Hvad skal vi tage med fra coronakrisen?

Wordcloud

33

LÆR AF CORONAKRISEN

KEEP	STOP	START
Hjemmearbejde	Isolation	Fleksibilitet
Virtuelle møder	Zoom udmatning	Nye samarbejdsformer
Færre rejser	Konstante forandringer	Sparre med nye folk

34

BESKYT PRIVATLIVET OG TRIVSLEN

Hvis I indfører **mere hjemmearbejde fremover**, bør I overveje at lave retningslinjer for, hvordan I kan adskille arbejde og fritid:

- **Hvor mange dage** kan jeg få lov til at arbejde hjemme hver uge?
- Skal der være **pauser** mellem onlinemøderne?
- Er det okay at veksle mellem stillesiddende vidensarbejde og aktive pauser med **praktiske, private gøremål**?
- I hvilke tidsrum er det okay ikke at være **tilgængelig**?
- Må jeg sende **mails efter arbejdstid**?
- **Hvor hurtigt** skal jeg **reagere** på mails, telefonopkald osv.?

35

Led, som du plejer!

36

4. Hvor kan du lære mere?

37

38