



# Bliv en bedre leder med 5 simple trin

Få mere trivsel, bedre performance og mindre stress

## Bliv en bedre leder

Følg de 5 trin i denne guide og oplev straks, at dine medarbejdere vil være nysgerrige, at de vil performe bedre og være i bedre balance = trivsel og mindre stress.

Tilpas de 5 trin i din hverdag, vi anbefaler, at du bruger tiden rigtigt så du kommer godt rundt om de forskellige trin.

Det er ikke raketvidenskab. Du har hørt det før, du ved det godt. Så det handler ikke om at gøre dig klogere. Det handler om at gøre det let for dig.

*– det er lige til og sund fornuft!*

*Guiden er skrevet af*

*Chefpsykolog Michael Danielsen, Wellbeing Institute*

# INDHOLD

## 1. Nærvær

## 2. Anerkendelse

## 3. Glæde

## 4. Gode møder

## 5. Selvomsorg

# TRIN 1

## Nærvær

Det er ikke raketvidenskab  
– det er lige til og sund fornuft!



# TRIN 1

## Sådan bliver I bedre sammen – vær sammen!

Når vi er sammen og ser hinanden i øjnene så kan vi mere sammen. Tilliden vokser. Uenigheder og misforståelser ryddes af vejen. For når vi taler sammen bliver det langt nemmere at forstå hinanden også når det sker på skrift eller i møde-sammenhænge.

Tænk du "det har vi slet ikke tid til" så tager du helt fejl - gør jer alle en tjeneste og lær hvordan du mestrer netop kunsten at være nærværende, uden at miste din og medarbejdernes effektivitet.

1. Start hver dag med en runde, hvor **giver dig tid** til lidt snak.
2. Sæt 45 minutter af til **frokosten** og spis med dit team.
3. **Vær synlig** i kontormiljøet, uanset om det er celle- eller storrumskontor og smalltalk med dine medarbejdere. Vis oprigtig interesse.
4. **Vær til stede** til alle interne og projektmøder i dit team.
5. **Brug tid** sidst i perioden på at skrive følgende ned:
  - a. Hvad har jeg lært af ugen?
  - b. Hvad vil jeg gøre næste uge?
  - c. Hvornår tager jeg en nærværsuge igen?



# TRIN 2

## Anerkendelse

Gevinsten ved anerkendelse er  
større en du tror!

# TRIN 2

## Sådan bliver I bedre sammen – løft hinanden!

At blive set er at vokse. Og at blive bekræftet giver energi. Det handler om at løfte hinanden – give hinanden mere energi til at bidrage til egne og de fælles mål.

Når du løftes i den rigtige retning bliver du forstærket i at gøre andre omkring dig bedre.

Og sidder du måske igen og tænker "det har jeg slet ikke tid til" - så gør jer alle en tjeneste og få råd til hvordan du tackler dét – det er nok vigtigere end manglen på anerkendelse.

1. Gør dig klart *præcist* hvad **hver enkelt** har gjort særlig godt inden for de sidste par uger.
2. Fortæl hver enkelt hvad det særligt er, du har **lagt mærke til** - gør det hen over de første dage af perioden.
3. Tænk over, hvordan du får givet din viden om, hvordan teamet  **sætter pris på** den enkeltes bidrag tilbage til ham eller hende, det handler om.
4. Gør det til første punkt på teammødet, at alle modtager anerkendelse for deres særligt **værdifulde bidrag** fra dig og fællesskabet.
5. Brug tid sidst i perioden på at skrive følgende ned:
  - a. Hvad har jeg lært af ugen?
  - b. Hvad vil jeg gøre næste uge?
  - c. Hvornår tager jeg en anerkendelsesuge igen?

# TRIN 3

## Glæde

Arbejdsglæde og glæde generelt  
- øver motivationen markant!



# TRIN 3

## Når vi har det godt – gør vi det godt!

Vi elsker at gå på arbejde. Det er gennem samskabelse vi sætter vores præg på verden. Vi udretter noget. Og udtrykker os selv. Det er derfor vi gør det. Men det kræver også noget af os. Vi føler os forpligtigede. Og det snyder nogle gange vores krybdyrshjerne til at skubbe glæden og følelsen af bekræftelse af os selv i baggrunden. Det kan vi let lave om på. Vi vil have glæden tilbage...

og vi gør det ved at vide **hvorfor vi gør det vi gør**

Sidder du nu og sukker højlydt og tænker at "glæden må medarbejderne finde i fritiden" – Så husk at arbejdsglæde hos mennesker øger deres effektivitet markant og glæde smitter.

Denne uge skal jeres fælles hvorfor være i fokus:

Hvorfor gør vi det, vi gør?

1. Forbered teamet på at trinnets **fokus er hvorfor**?! Stil spørgsmål igen og igen og start med at samstemme hvorfor I gør det I gør.
2. Afslut hver dag med en lyn-runde, hvor alle fortæller, **hvem de har gjort glade/skabt værdi for** i dag og hvordan det hænger sammen med pkt. 1
3. Brug team- eller afdelingsmødet til en runde, hvor alle byder ind med deres svar på spørgsmålet: '**Hvem skaber vi værdi** for gennem vores arbejde'? Hvordan passer det med pkt. 1
4. Rund trinnet af med i fællesskab at kåre ugens mest positive og **anerkendende feedback** fra kunder/samarbejdspartnere der understøtter pkt. 1.
5. **Brug tid** sidst i perioden og skriv ned til dig selv:
  - a. Hvad har jeg lært af ugen?
  - b. Hvad vil jeg gøre næste uge?
  - c. Hvornår tager jeg en glad uge igen?





# TRIN 4

## Gode møder

Strukturer og italesæt jeres mødekultur  
– det giver værdi på alle planer!

# TRIN 4

## Når tiden til møder er givet godt ud, så skaber de energi!

Vi kan hver især rigtig meget. Men det er i mødet mellem os at det rigtig spændende sker: inspiration, innovation, engagement og begejstring.

Vi skal løfte hinanden og give energi til hinanden når vi er sammen.

Ellers er det spild af tid – og spild af energi.

Og sidder du nu og undslår dig fordi det ikke er muligt eller affejer hele ideen med en tanke om "det har jeg ikke tid til" eller "det kan vi ikke nå" så gør jer alle en tjeneste og få råd til hvordan du tackler dét – det er nok mere vigtigt end jeres mødekultur.

1. Start med at lave en liste over de forskellige faste møder og **spørg dig selv**: Skaber de værdi eller kunne de undværes?
2. **Skær ned** på den tid, der bruges på at give information. Skal der indlægges et punkt på dagsordenen der hedder 'til orientering'? Kan du give den viden på en mere effektiv måde?
3. **Fyld op** med tid, hvor der udveksles ideer og tages frugtbare diskussioner.
4. **Kom til tiden** og hold den planlagte tid.
5. Planlæg at gøre noget nyt eller anderledes: **Vend den normale dagsorden** på hovedet eller gennemfør mødet et andet sted eller på en anden måde en normalt.
6. Brug tid hver fredag eftermiddag på at skriv følgende ned:
  - a) Hvad har jeg lært af ugen?
  - b) Hvilke andre møder kunne jeg med fordel ændre på?
  - c) Hvornår skal mødestrukturen retænkes igen?

# TRIN 5

## Selvomsorg

Hvis lederen har det godt  
- får medarbejderne det bedre!

# TRIN 5

## Når du har det godt, gør du andre endnu bedre!

Som leder har du en særlig betydning. Medarbejderne er afhængige af dig. De læner sig op ad dig. De har brug for at du er der. Og at du har overskud.

Du har meget at se til. Nogle gange for meget. Du er ikke til stede men på vej til det næste eller noget andet.

Selvomsorg giver dig tid til at gøre andre bedre.

Sidder du og tænker det er unødvendigt og selvsmagende eller affejer hele ideen med en tanke om "det har jeg ikke tid til" eller "det kan vi ikke nå" så gør jer alle en tjeneste og få råd til hvordan du tackler dét – det er vigtigere at du sørger for at tanke op dig selv op før du tænker på andre.

1. **Træk vejret.** Det tager tid. Find tid til at sidde fem minutter bag en lukket dør uden en telefon i hånden eller mail-ping i ørerne. Fokusér på dit åndedræt et par gange om dagen - hver dag i perioden.
2. Tag dig tid til at **spise frokost hver dag**. Gerne sammen med din afdeling/dit team. (Se også uge 1)
3. Brug en time i løbet af perioden sammen med en person, du sætter pris på og har tillid til, hvor I taler om, hvad du er optaget af i din ledergerning for tiden. **Hvilken retning** du gerne vil arbejde i eller hvor du gerne vil bringe fællesskabet hen.
4. Bed din egen leder om at give dig **feedback på din performance** og input til hvordan du bedst kommer videre med udviklingen af din leder-faglighed.
5. Brug tid på at skriv følgende ned:
  - a) Hvad har jeg lært?
  - b) Hvad vil jeg tage med fra dette trin og gøre igen?
  - c) Hvornår sætter jeg mig selv og min balance i fokus igen?



# HJÆLP

**Sammen kan vi flytte meget**

Har du spørgsmål undervejs mod målet om at blive en bedre leder, så tøv ikke med at kontakte os:

**Chefpsykolog Michael Danielsen**

[md@wellbeinginstitute.dk](mailto:md@wellbeinginstitute.dk) / 28801992

**CEO Pauli Bøttker**

[pb@wellbeinginstitute.dk](mailto:pb@wellbeinginstitute.dk) / 28801991