

Klokt lederskap i omstillingstider



Karen M. Kollien Nygaard
Arbeidspsykolog

Midtlinjen



- Blindsonen mellom deg og meg!

Resultatet av samtalen

- Hva du gjør
- Hva den/ de andre gjør
- Rammene



Motstand

Uvilje mot gjennomføring



Motstand

- Individnivå
- Gruppenivå



Motstand

- Logisk motstand
- Psykologisk motstand
- Motstand basert på gruppeinteresser og gruppenormer



Motstand

- Aktiv motstand
- Passiv motstand



Motstand

- Bevisst
- Ubevisst





Konflikt

En uenighet som
oppleves som fastlåst



Endring

Skjer når DU skaper en situasjon
som gir anledning til å gjøre noe
nytt

På hvems premisser kommuniserer du?

■ Form

- Relasjon
- Person
- Situasjon

■ Timing

- Dagsform
- Dagsplan



Skjoldet

Det er du som bestemmer hva og hvem som skal berøre deg





Stress

= belastning



Positivt stress =

Når du opplever balanse mellom
utfordringen(e) du står overfor og
ferdighetene dine

Negativt stress =

Når du opplever ubalanse mellom utfordringen(e) du står overfor og ferdighetene dine

Det psykologiske filteret

- **Primaærvurderingen**
 - har situasjonen betydning for meg?
- **Sekundærvurderingen**
 - vil jeg takle situasjonen?

Kroppen

- Beredskapsprogrammet (Fight or flight)
- Avspenningsprogrammet

Beredskapsprogrammet

Gjør kroppen klar til handling

- Det endokrine systemet
- Det autonome nervesystemet
 - Økt blodtrykk
 - Økt hjertefrekvens
 - Høyere puls
 - Økning i hudens ledningsevne

Avspenningsprogrammet

Roer kroppen ned igjen etter handling:

- Avspente muskler
- Rolige omgivelser
- Oppmerksomheten vendt bort fra omgivelsene
- Mentalt fokus på en repeterende stimulus (mantra)
 - Et ord
 - En setning
 - En lyd
 - En repeterende pust

Motivasjon =

Mål x Emosjoner x Troen på mestring

(Martin E. Ford, 1992)

Mål

- Realistiske
- Oppnåelige
- Individuelle



Emosjoner

- Trygghet
- Glede av det du gjør



Troen på mestring

- Se handlingsmulighetene
- Se at handlingsmulighetene er oppnåelige



Flytsonen

- Balanse mellom utfordringer og ferdigheter



Kommuniser på begge nivåer

- Saksnivået
 - det dere snakker om
- Følelsesnivået
 - hvordan det føles å snakke om saken (aksept eller avvisning)

Tryllestaven

Hvordan du fokuserer
oppmerksomheten
din kan skape magi

Forankring av budskapet

- Skap opplevelse av eierskap
 - Medbestemmelse
 - Ansvar
 - Kontroll
 - Enighet (også om uenighet)

Verktøykasse

- Ta hensyn til Midtlinjen
- Kommuniser på begge nivåer
- Skap balanse mellom aksept og avvisning
- Fokuser på mestring
- Forankring av endringsprosessen



Kilde:

BALANSE, Verktøy for livet.
Av: Karen Kollien Nygaard, 2006.