



Selvledelse

Workshop for å utvikle selvledelse hos deg selv og andre

Hva er selvledelse?

- *Ha god regi i eget liv; balanse mellom fire viktige livsarene: arbeid, hjemme/privat, utdanning/utvikling og fritid (Glasø og Thompson 2019)*
 - *Påvirke seg selv til å gjøre konstruktive og kvalitative gode valg og grep for bedre å håndtere eget liv (Karp 2016)*
-
- **Fellesnevner: hvordan vi regulerer oss selv i forhold til omgivelser, forventninger, utfordringer og vaner**
 - **Mål: å oppleve styrke, kraft og kvalitet i eget liv**

“Ikke la nøkkelen til et lykkelig liv ligge i en annens lomme”

- Fra brikke til aktør
- Før du kan hjelpe andre, må du kunne hjelpe deg selv
- Selvledelse er hva du sier til deg selv og hvordan du omgjør denne dialogen til handling



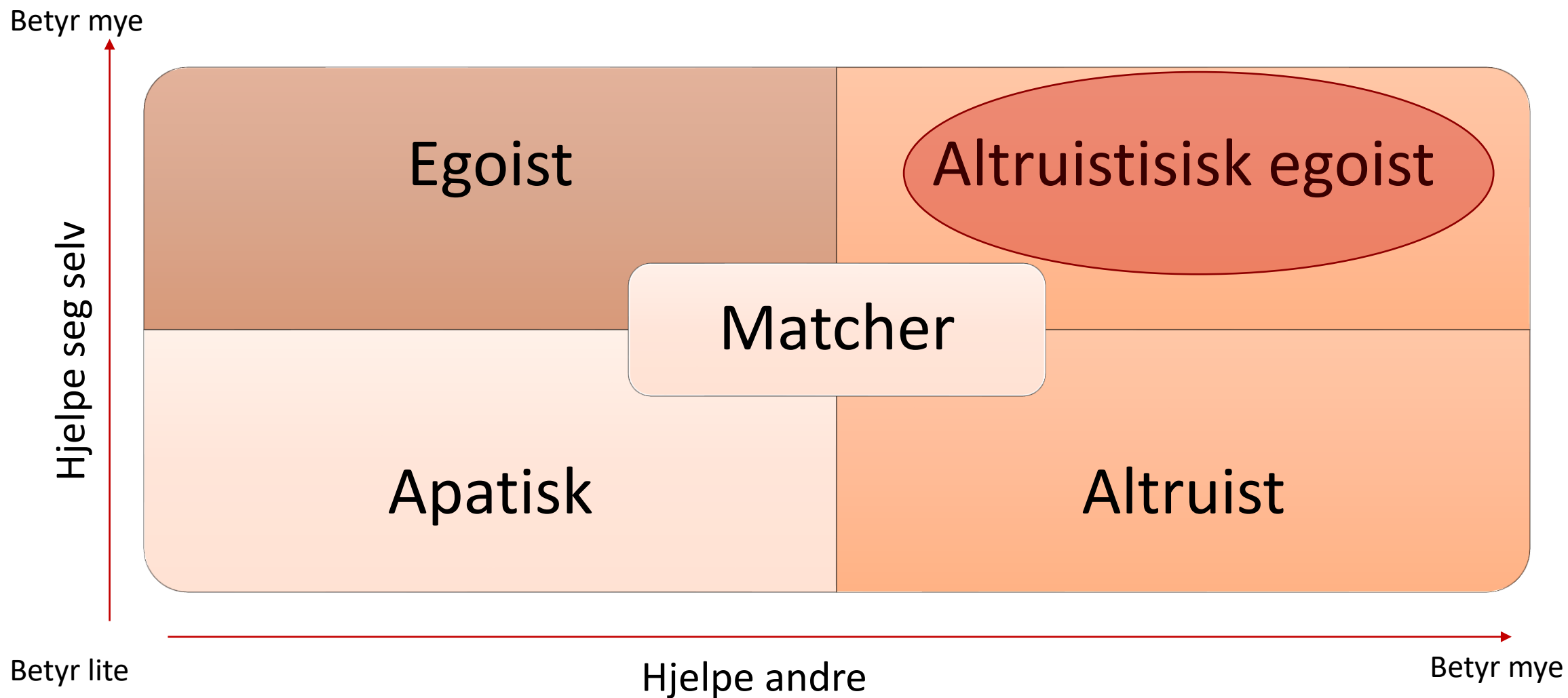
Selvledelse i arbeidslivet

- En forutsetning i dagens arbeidsliv med delegert makt og myndighet
- For leder: for mestring av egen lederrolle og utøve myndiggjørende ledelse (empowerment)
- For medarbeider: for å håndtere økt ansvar, autonomi og myndighet i arbeidsrollen
 - Øker effektivitet
 - Bedre styring og kontroll av tid og energi
 - Sikrer prioritering og dermed kvalitet i resultat

Grunnholdning til deg selv; Vennlighet og undring

- Nysgjerrighet og undring mot deg selv
- Læring og utvikling framfor seire/feile
- Egenomsorg fremfor pisk, «*Det er ikke noe rart at.....*»
- «*Ikke ennå*» («Not Yet» Carol Dweck)

Selvledelse i organisasjonskontekst



(Grant 2013)

Hovedstrategier for god selvledelse

Kognitive strategier

- Tankemønstre
- Indre dialog
- Visualisering
- Oppmerksomhetsstyring

Motivasjonsstrategier

- Egenbelønning
- Naturlige belønninger

Atferdsstrategier

- Selvobservasjon
- Målsetting
- Kompetanseutvikling
- Øving og trening
- Ideskaping
- Koordinering
- Personlig balanse
- Legge forholdene til rette

Personlig verdiplattform

Gruppearbeid 1: Verdiøvelse

1. Individuelt arbeid 10 min

- List opp dine (inntil) 10 viktigste verdier
 - Hva driver deg?
 - Hva er viktig for at du skal gjøre en god jobb?
 - Prioriter i rekkefølge 1-10

2. Del i grupper (breakoutroom) 10 min

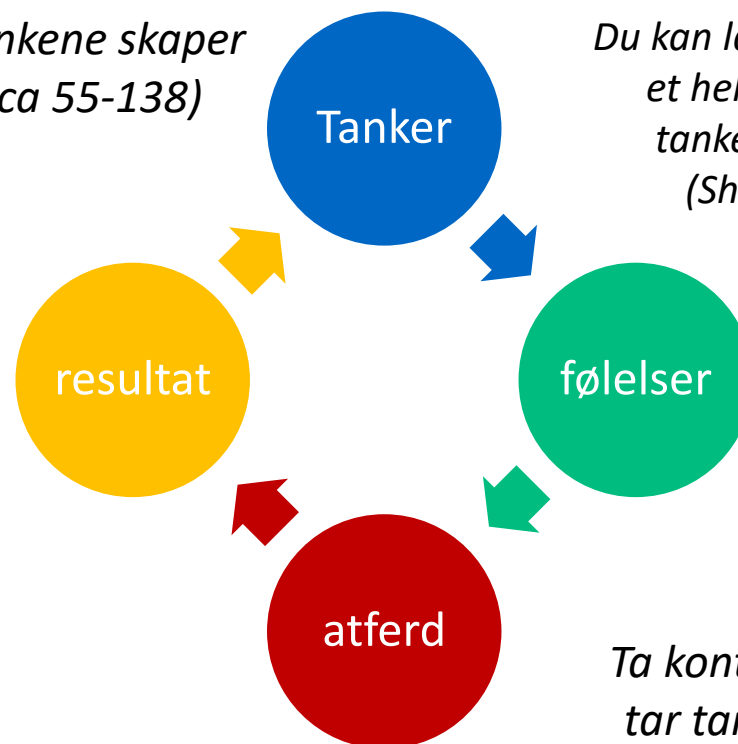
- Ta utgangspunkt i de 3 viktigste jobbverdiene dine. Hvorfor er disse viktige for deg?
- Hvordan kommer verdiene til uttrykk i jobben din?
- Hvordan ivaretar du viktige verdier i livet ditt? Bruker du tida di på det som er viktig?

Kognitive strategier

Ikke omgivelsene, men tankene skaper følelsene dine (Epiktet, ca 55-138)

Du kan lage en himmel av helvete og et helvete av himmelen. Det er tankene dine som bestemmer (Shakespeare, 1564-1616)

Du kan tro du kan og du kan tro du ikke kan. I begge tilfelle har du rett (Henry Ford, 1863-1947)



Ta kontroll over tankene dine, ellers tar tankene dine kontroll over deg (D.D. Burns, 1999)

Kognitive strategier – indre ledelse

- Observer og bli bevisst egne tankemønstre. NB: Vær raus med deg selv
- Snu negative tanker til konstruktive og mer positive
 - Er det sant?
 - Er det nyttig?
 - *Dette får jeg ikke til* ➡ *Hva trenger jeg for å mestre dette?*
- «Frankls rom». Ta kontroll på mellomrommet mellom stimuli-respons
- Hvordan er du på å kontrollere dine negative tanker?

Du holder et foredrag da en i salen plutselig reiser seg og går. Hvilke følelser og tanker dukker opp?



Dere skal i gang med et nytt prosjekt innen ditt kompetansefelt men du blir ikke spurt om å delta. Hvilke følelser og tanker dukker opp?



Å være menneske

- er et balansert samspill mellom 3 komponenter:

Tanke: Hva vi tenker om situasjonen

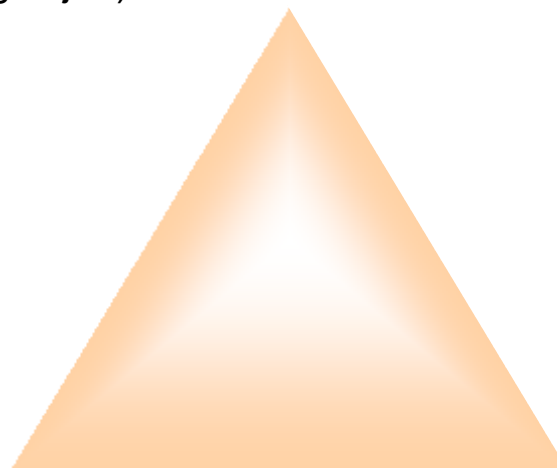
Hva vi tenker
(kognisjon)

Situasjon: Aktiverer følelser og tanker

Hva vi føler
(emosjon)

Hva vi sier og gjør
(atferd)

Atferd: hva vi gjør som en følge av følelser og tanker



Følelse: Er et resultat av hva vi tenker om situasjonen, ikke situasjonen i seg selv

Vi utvikler vår selvfølelse og harmoni med oss selv og omgivelsene gjennom et bevisst og ærlig samspill mellom disse 3 komponentene!

Positiv indre dialog

- Snakke oppmuntrende og støttende til deg selv
- Visualisere; se for deg at du har nådd målet, fullført oppgaven. Hvordan vil det kjønes ut?
- Rollemodeller
- «Det er ikke noe rart at...»

Hvor vennlig er du mot deg selv?



Ser du muligheter eller hindre- oppmerksomhetsstyring

Oppmerksomhetsstyring

- Være bevisst det som skjer i deg
- Ser du hindre :
 - Jeg har prøvd dette før og det virker ikke
 - Det er en stor risiko for at jeg mislykkes om jeg tar på meg dette ansvaret
- Eller muligheter:
 - Utfordringer får meg til å vokse
 - Om jeg ikke lykkes, prøver jeg å se det som en mulighet for å lære



Det har jeg aldri prøvd før,
så det tror jeg sikkert at jeg kan klare.

[Astrid Lindgren]

Gruppeoppgave 2: Lede eget tankesett («breakoutrooms» 15 min)

- Ut fra det vi har snakket om: Hvordan evner du å lede egne tanker? Hvilke tankefeller er gjenkjennbare?
- Hvordan er du til å snakke positivt til deg selv og å snu negative tanker?
- Hva kan du ta med deg fra dette inn i hverdagen din?

«Utsettelses- sabotøren»

- Hvilke oppgaver/gjøremål har du for vane å utsette?
- Hvilke tanker har du om hvorfor du gjør det?

Noen årsaker til utsettelse:

- Engstelse for tap av selvfølelse
- Lav frustrasjonstoleranse (LFT), ikke villig til å tåle ubehag
- Opprør og protest
- Undrende tilnærming (Dryden)

Motivasjonsstrategier

Hvordan motiverer du deg selv?

- Egenbelønning = ytre belønning
- Naturlig belønning = knyttet til arbeidet i seg selv



Spørsmål til å styrke egen motivasjon

- **Egenbelønning/ytre belønning**

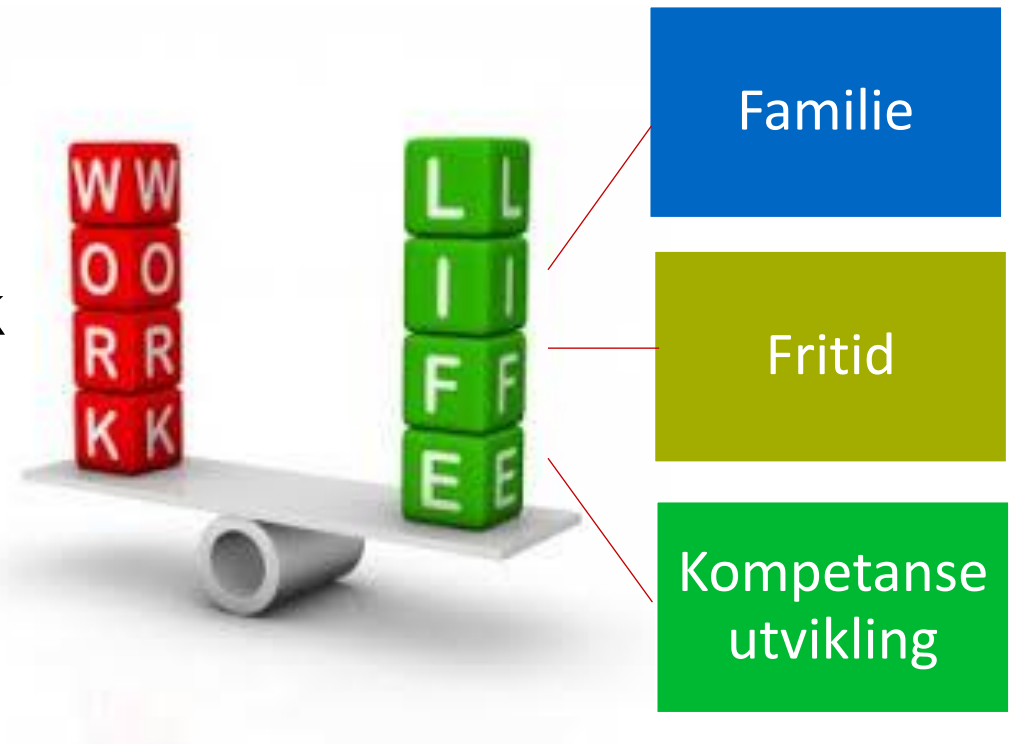
- Hvordan kan du feire at du har klart vanskelige oppgaver?
- Hva vil du gi deg selv som belønning etter krevende utfordringer?
- Finn 3 ting ved deg selv du kan være stolt over ved gjøre denne oppgaven

- **Naturlig belønning**

- Hva ved oppgaven i seg selv gir deg mening?
- Kan jeg strukturere dagen slik at jeg jevnlig jobber med motiverende oppgaver?
- -Kan en oppdeling av oppgaven gjøre den mer motiverende?

Personlig balanse – fundament for gode atferdsstrategier

- Hvilke arenaer har jeg forpliktelser og ønsker for?
- Hvordan regisserer jeg livet mitt slik at jeg får ivaretatt disse områdene på en god måte?



Tidsoptimister vs tidsrealister

VI KAN IKKE KONTROLLERE
TIDEN - MEN VI KAN
KONTROLLERE VÅR BRUK AV
DEN!

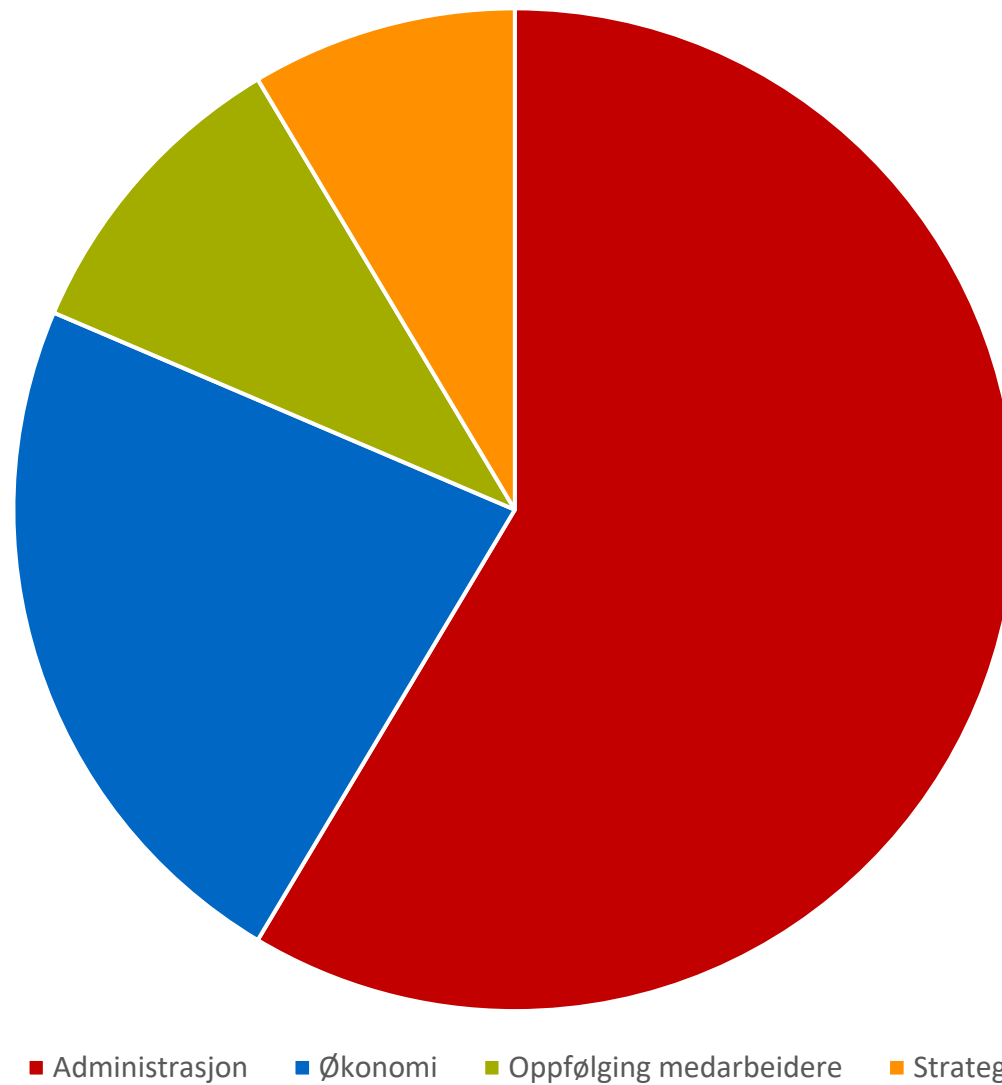
Kritiske variabler – øvbart😊

- Vite hvor lang tid ting tar.
- Vite hvor mye av tiden din du allerede har avsatt til andre gjøremål.
- Være oppmerksom på hvordan din bruk av tid matcher det som bør prioriteres.

(Gallwey 2000)



Kartlegging tidsbruk

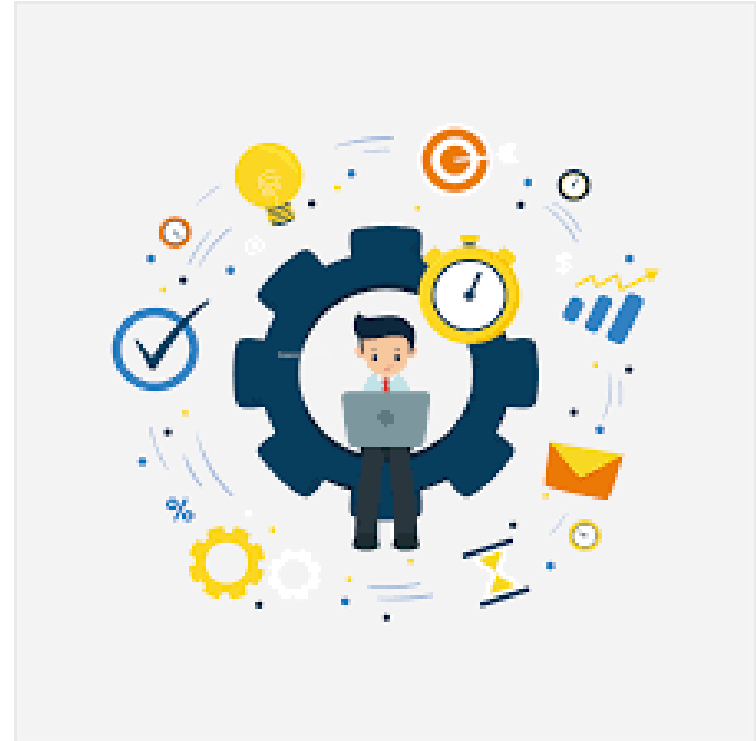


«Intimer» eller «thoughtimer»?

- Blir arbeidet gjort til avtalt tid?
- Hvor oppmerksom er du på den tiden du faktisk trenger for å utføre den oppgaven du skal gjøre?; tar oppgaven den tiden den tar- eller kan du lett anslå hvor lang tid du trenger?
- Føler du deg alltid presset på tid? Eller opplever du stort sett å ha kontroll og være i forkant?
- Henger du konstant etter på dine tidsfrister, eller er du innafor?
- Kommer du deg i seng til planlagt tid fordi du vet hvor mye søvn du trenger- eller er du oppe til du er trøtt og har lyst til å legge deg?
- Kommer du tidsnok til møter – eller i siste liten?

Ta kontroll

- Godt begrep om tidsberegning av gjøremål
- God planlegging av gjøremål
- Selvbeherskelse/selvdisiplin
- Trene



Hjelp til prioritering

	HASTER	HASTER IKKE
VIKTIG	1	2
IKKE VIKTIG	3	STOPP

Gruppeoppgave 3: Tidsstyring

- Hvor god er du til å styre tida di? Hvor glipper det evt. ?
- Hva har du blitt mer bevisst på nå, og hvordan vil du bruke det i hverdagen din?
- Hva vil effekten av det være? For deg? For andre?
- **Breakoutrooms 10 min**

Atferdsstrategier

- **Selvobservasjon;**
 - Hvordan bruker jeg tida mi? I team; hvordan bruker vi tida vår?
 - Kartlegg og evaluer; bruker jeg/vi tida vår på de riktige tingene?
- **Målsetting**
 - Målhierarki- overordnet strategi, delstrategier og ned på enhetsnivå/personnivå.
 - SMARTE mål
- **Kompetanseutvikling**
 - Er det behov for kompetanseutvikling for å nå målene som er satt?
Kunnskap/ferdigheter

Atferdsstrategier

- Ideskaping; kreative teknikker for å finne mulige alternativer
- Koordinering og samarbeid; hvordan involvering kan styrke resultatet
- Mentorskap/fadderordning
- Legge forholdene til rette:
 - Aktivitetsliste/oppgaveliste
 - Utnytte kalenderfunksjoner
 - Gule lapper
 - Innføre «tefontid»
 - Evaluering av møter for kontinuerlig forbedring
 - Annet?

Hvordan legger du forholdene til rette for å oppnå det du ønsker?

Trene opp egenomsorgen

- (Stoppe og erstatte negative/irrasjonelle tanker)
- Positivt selvsnakk og holdning
- Redesignere oppgaven slik at du får følelsen av å være kompetent
- Fokuser på forhold som gir følelse av kontroll over jobben
- Fokuser på forhold som gir jobben mening
- Bytt ut piskene med «Det er ikke noe rart at.....»
- Sørg for gode «ladestasjoner» for deg selv

Lag deg selv en god start på dagen: Morgenmøte med deg selv

- Intensjon for dagen: Hvem vil jeg være?
- Være takknemlig for 3 ting
- Hva kan du være stolt av (ved deg selv)?
- Hva er planen din for i dag?

(Inspirert av Kathrine Aspaas)



Bli en god «superleder»

- Vær en god rollemodell, ha god regi/balanse i eget liv
- I dialog med medarbeider avklare felles forståelse for målene, verdiene og strategiene i virksomheten; hva gjelder, og hvorfor er vi her?
- Avklar forventninger og krav til verdiskapning med medarbeider og hvordan leder best kan følge opp og støtte
- Leder ber medarbeider observere seg selv;
 - Hvilke arbeidsoppgaver mestrer vedkommende godt/mindre godt
 - Hva er det behov for av støtte/utvikling fra leder/virksomheten?
- Leder passer på at medarbeider jobber godt, tenker positivt, trener og fokuserer. Oppmuntrer og støtter
- Be medarbeider finne ut hvordan han/hun kan skape motivasjon hos seg selv/belønne seg selv. Gi konstruktiv tilbakemelding og anerkjennelse
- Vurder om team/avdelinger kan utøve mer selvledelse- selvstyrte grupper

Veien videre

- Hva er det viktigste du tar med deg fra denne workshopen?
- Hvordan vil du bruke dette i hverdagen din?

Kilder

- Selvledelse; teori, forskning og praksis. Lars Glasø og Geir Thompson, 2019
- Empowerment i arbeidslivet. Et myndiggjørende perspektiv på ledelse, selvledelse og medarbeiderskap. Stein Amundsen 2020
- Coaching; Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes. Morten Emil Berg og Ellen Ribe 2006
- Artikler
 - Hvordan få tid til det du egentlig skal gjøre? Kjersti Hatlevoll og Geir Thompson, Magma 2/2018 s 92-93
 - Selvledelse, Øyvind L. Martinsen, BI Business Review 2017
 - Selvledelse er hva du sier til deg selv, Tom Karp, bokutdrag Cappelen Dam 2016
 - Bli en superleder med selvledelse! Lars Glasø, Ledernytt.no, 1. juni 2020
 - Selvledelse og superledelse, Jan Terje Karlsen og Morten Emil Berg, Magma 2/2018