

Kan samtaler være nøkkelen til å redusere jobbstress?

Ny forskning fra [Harvard og Stanford](#) Business Schools har oppdaget at stressrelaterte helseproblemer koster USA 180 milliarder dollar hvert år i helseutgifter. Videre viser forskningen at helseproblemer fra jobbstress tar om lag 180 000 liv hvert år. Jeg har ikke funnet tilsvarende forskning her i Norge, men ser frem til nye resultater.

Kan vi redusere skadelig jobbstress ved hjelp av noen enkle samtaler? Mange års erfaring fra organisasjonsarbeide med engasjement og prestasjonsledelse kan tyde på det. Kursprogrammet de [Kritiske samtalerne](http://peregill.fmexecutive.no/#category7) (<http://peregill.fmexecutive.no/#category7>) viser hvordan hjernen responderer på vanskelige situasjoner, og hvordan farlig stress øker ved fravær av tillit og forståelse på jobben.

Vi skjønner nå at mye av vår adferd er drevet av vår emosjonelle hjerne. Ubevisst overvåker vi kontinuerlig hva føler for menneskene som er rundt oss. Vi spør oss «kan jeg stole på denne personen?» og vi leter etter forandringer i tonefall eller ansiktsuttrykk som kan skape mistenksomhet.

Stress oppstår når hjernen ikke klarer presset den blir utsatt for og trigger en fysiologisk respons som er kjent som «flukt, kamp eller frys» («flight, fight or freeze»). Denne reaksjonen er hardkodet i hjernen som automatisk respons når hjernen oppdager en alvorlig trussel. I vår moderne verden kan dette trigges av alt fra å være forsinket til et viktig møte eller det å bli kritisert av en kollega. Jo oftere vi får kontakt med disse triggerne, jo mer overaktiv blir vår flukt, kamp eller frysrespons.

Hva med å få dine ledere til å snakke med sine medarbeidere?

Amygdala, som er hjernens emosjonelle senter som setter i gang vår “flukt, kamp eller frys” respons, kan ikke se forskjell på en vanskelig samtale og en dødelig tiger. Og, denne jobben blir enda vanskeligere hvis vi allerede forventer at situasjonen skal være stressende. Jo mer vi kommer inn i den virtuelle kommunikasjonen jo viktigere blir den menneskelige evnen til å bygge solide og ekte emosjonelle forbindelser.

Forskning på stresshormonet kortisol og oxytocin (hormonet som er forbundet med kjærlighet, tillit og nærhet) viser at stemmen til en person vi har tillit til reduserer kortisol og øker oxytocin – noe som skaper mindre stress.

Det jeg har gjort med **Kritiske samtaler** er å se på de utfordringer vi har på jobben og gi ledere og medarbeidere verktøy til å håndtere disse situasjonene på mindre stressende måte. Derfor er en av den fem samtalerne hvordan vi kan utfordre ikke-hjelpsom adferd. Det ser ut til at bare 40% av oss synes det er greit å snakke med en kollega om deres negative og problematiske adferd. Det er da folk stresser og noen begynner å tenke på å slutte, særlig hvis kollegaen er nærmeste leder.