



Ledelse & Lederskap



Vi er snart i midten av mars og har knapt sett snurten av en hvit vinter her i Oslo. Dagens artikkel er Kan samtaler være nøkkelen til å redusere jobbstress? Kan vi redusere skadelig jobbstress ved hjelp av noen enkle samtaler? Mange års erfaring med utvikling av ledere og organisasjoner hvor engasjement og prestasjonsledelse er sentralt kan tyde på det.



Årgang 14, nr 55, Vinteren 2015

Velkommen til Per-Egill Frostmann's nyhetsbrev Ledelse & Lederskap. Nå med over 5625 abonnenter. Send gjerne L&L videre til

andre som du tror kan ha glede og nytte av det. Ønsker du ikke å motta flere nyhetsbrev, så les hvordan du enkelt melder deg av helt nederst i eposten.

Dagens tema er

Kan samtaler være nøkkelen til redusert jobbstress?

Hva skjer i tiden fremover?

- **Siste mulighet for påmelding: Første møte i vårt nye og spennende HR-nettverk nærmer seg**
- Konsulentprisen 2015 deles ut den 15. april
- Den 19. mars lanserer Rune Semundseth sin nye bok «Medarbeiderkoden»



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. Treningsprogrammet [de Kritiske samtalene](#) 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 farlig 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.

Spørsmål om hvorfor er viktigere enn hva.

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 kortisolnivået 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 en mindre stressende måte. Derfor er en av de fem samtalene hvordan vi kan utfordre problematisk oppførsel. Det ser ut til at bare 40% av oss synes det er greit å snakke med en kollega om deres negative og utfordrende adferd. Det er da folk stresser og noen begynner å tenke på å slutte, særlig når kollegaen er nærmeste leder.

Hva skjer i tiden fremover?

Siste mulighet til påmelding. Første møte i vårt nye og spennende HR-nettverk nærmer seg

Arbeider du med HR? Er du HR-ansvarlig i din virksomhet? Da kan du bli med i vårt nye nettverk HR Arena@

Det første nettverksmøtet blir avholdt fredag den 20. mars 2015 og tema er Karriere- og talentutvikling. Anders Dysvik, professor ved Handelshøyskolen BI skal foredra for oss om Hva som kjennetegner en suksessfull karriere? Anders Dysvik har gjennom sin forskning ønsket å få en bedre forståelse for hvordan man definerer karrieresuksess rundt om i verden, og hva organisasjoner kan gjøre for å tilrettelegge på en god måte for den enkeltes karriereutvikling. Over 30 land har deltatt i forskningen og i Norge ledes prosjektet av Anders Dysvik.

Ta kontakt med meg på pef@ solstadgruppen.no for å få mer informasjon eller melde deg på.

Konsulentprisen 2015 deles ut den 15. april

Til utdelingen den 15. april kommer de 6 nominerte. Det er tre fremragende konsulentbedrifter og tre fremragende konsulenter. Ta del i feiringen av våre beste konsulenter. Du kan melde deg på ved å klikke på logoen opp til høyre.



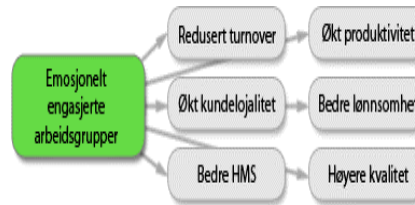
Den 19. mars lanserer

Rune Semundseth

sin nye bok «Medarbeiderkoden». Jeg tenker at alle har godt av et foredrag med Rune. Les mer [her](#)

Medarbeidsundersøkelser

Stort sett alle ansatte som begynner å jobbe for deg, kommer entusiastiske og engasjerte med et ønske om å gjøre en god jobb. Men så skjer det noe. Hvis du har lyst på flere engasjerte kolleger så kan verktøyet TeamGPS hjelpe dere på veien videre. TPGS er en humankapitalindeks. De to indeksene som best måler veien til engasjement og en mestringsskulturen er:



IDENTITETSIINDEKSEN som måler hvor sterkt medarbeidere og ledere identifiserer seg med virksomheten. Sterk identitet øker muligheten for at medarbeiderne ønsker å vinne sammen og at strategier gjennomføres.

ENERGIINDEKSEN som måler «evnen til å utføre arbeid». Denne viser hvor godt de ansatte yter på jobben og deres motivasjon og engasjement til egen arbeidsgruppe.

Det er ingen nødvendig sammenheng mellom trivsel på arbeidsplassen og prestasjoner. Trivsel er ikke et prestasjonsmål i seg selv, men et middel for å oppnå effektivitet, verdiskaping og lønnsomhet. Vår medarbeiderundersøkelse TeamGPS gir deg svar på hva som må gjøres i organisasjonen. Utvikling av mestringsskulturen er en kontinuerlig og involverende prosess hvor vi har fokus på de utfordringer hver enkelt arbeidsgruppe har og de tiltakene som kan gi best effekt i eget arbeidsmiljø.

For mer informasjon om TeamGPS send epost til meg eller ring meg på 9186 6134.

Takk for at du leste helt hit. Ha en fin-fin mars, nå som våren allerede har ankommet lavlandet.

Vennlig hilsen

Per-Egill

Per-Egill er mentor, ledercoach, og rådgiver. Han arbeider med utvikling, omstilling og måling av organisasjoners menneskelige kapital. Han holder mange foredrag.

Lederskapet er personlig. Det kommer ikke i en boks. Det kommer ikke fra en bok. Det kommer ikke fra et kurs. Det er fullt av dilemmaer. Lederskapet er den vanskeligste øvelsen.

Du treffer meg her M +47 9186 6134 | pef@ solstadgruppen.no

Jeg tar gjerne i mot kommentarer og synspunkter på de tema som behandles her. Tilgi meg dersom meldingen oppleves som utidig markedsføring.

Coaching is the breakfast of champions

