

Øvelse til at mestre

Energi

1. Energibarometer

Gør det til en aktiv del af din hverdag at tune ind på din energi og motivation. Barometeret svinger fra et til seks, hvor seks er høj energi, lyst og motivation. Det hjælper dig med at sætte ord på de ting (både mennesker og opgaver), der enten løfter eller dræner din og teamets energi.

2. Brug mere tid i naturen

Naturen hjælper os med at slappe af og få indre ro. I naturen er vi udsat for færre stimuli. Det har en beroligende effekt på vores overbelastede hjerner. Vi kan lade vores batterier op.

Tid i naturen giver desuden anderledes samtaler, forandre hjernens fokus og flytter bekymringer.

3. Løft energien

Kom op og stå, ryst kroppen, hør musik, hop, dans, le.

Øvelse til at mestre

Nærvær

1. Lyt med dit "tredje øre"

Kunsten at lytte til intentionen bag andres ord. Lyt til hvordan dine medarbejdere betoner deres ord, ikke blot hvad de siger. Lyt også til alt det de ikke siger og stil nysgerrige spørgsmål uden at have svar parat.

2. Check-in

Spørg dit team, ledergruppe, bestyrelse o.a. hvor de befinder sig på det fysiske, mentale og emotionelle plan, og om der er noget, der blokerer for at være til stede i nuet. Brug check-in ved ugens start, efter ferien eller ved møder af særlig karakter.

3. Vær tilstede i nuet

Telefonen og computeren skal naturligvis væk fra alle møder og håndtering af e-mails skal kalendersættes, så du øger din mulighed for at holde opmærksomheden på nuet.

Øvelse til at mestre

Refleksion

1. Afsæt tid i din kalender til "alene tid"

Du kan kalde det refleksionstid, meditation eller blot kaffe/frokostpause i tilfælde af, at din arbejdsplads har svært ved at anerkende pausen som en væsentligt forudsætning og værktøj for din ydeevne.

2. Praktiser kollektiv stilhed

Og dybe værktrækninger i starten af et møde hvor en vigtig beslutning skal træffes. Det samler fokus og sætter øvrige tanker på hold.

3. Eksperimenter med meditation

Meditative øvelser eller blot øget fokus på dit åndedræt flere gange i løbet af dagen hjælper med at skabe klarhed og indre ro.

4. Træk stikket

Inden en bekymring eller en udfordring går i hårdknude så træk væk fra det, sov på det eller læg det til side et par dage og se, hvad der spirer af alternative løsninger. Anerkend at hjernen skal koble af for at tænke nye veje omkring et problem.

Øvelse til at mestre

Følelser

1. Kalibrer dine og dit teams følelser

Målet er at skabe et arbejdsmiljø, hvor der er psykologisk trygt at være ærlig om jeres sindstilstand. Tænk på din egen sindstilstand, som om du har en indre volumenknop eller termostat, som du skal regulere. Start med at spørge dig selv: Er jeg følelsesmæssigt (for) varm eller (for) kold? Brug det som et pejlemærke til at indrette din arbejdsdag.

2. Sov! Gerne otte timer hver dag

Søvn er ubetinget det bedste middel mod irrationelle følelsesudbrud

Videncenter for
god arbejdslyst