

Gör stressen till en positiv kraft

Hur skapar vi ett hållbart arbetssätt som gynnar goda prestationer?

Bakgrund: Stressrelaterade problem är en av våra absolut största folkhälsoutmaningar. Vi är alla drabbade och i princip alla arbetsgivare tampas med utmaningar kopplat till just detta.

Stressrelaterade problem drar ner prestationsförmågan på en arbetsplats, tar onödig energi och fokus, orsakar att vi gör fel och skapar konflikter etc. Enligt mig pågår detta till stor del i onödan.

I detta **utvecklingsprogram för chefer och ledare** utgår vi från boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft". Den bygger på att stress är en del av vårt prestationssystem, en kraftkälla som vi kan ta kontroll över och vända i positiv riktning. Som chef och ledare finns det mycket att vinna på att förstå dessa mekanismer så att man kan skapa förutsättningar för optimal prestation och nöjda, välmående och hållbara medarbetare.

Gruppstorlek: 5–8 ledare/chefer. Programmet pågår under cirka sex månader.

Fas 1: Halvdags workshop

Vi skapar en förståelse för vad stress är, hur det hänger ihop med prestation och motivation på jobbet, hur vi påverkar och påverkas av varandras stress samt hur detta hör samman med hur vi mår och beter oss. När vi skapat förståelse börjar vi titta på nycklar till att kontrollera och kanalisera den jobbrelaterade stressen så att den ger i stället för att ta kraft. Vi landar workshopen i konkreta råd.

Fas 2: Individuell coaching

Varje deltagare får reflektera över sin egen och sin avdelnings specifika stress i olika perspektiv utifrån workshopen (Fas 1). Med mitt stöd får adepten identifiera utvecklingsområden för att skapa förutsättningar för ett hållbart arbetssätt kopplat till det enskilda uppdraget. Jag hjälper vederbörande att urskilja ett fåtal effektfulla justeringar, både utifrån den egna arbetsituationen som ledare/chef men också gruppens övergripande situation och utmaningar. Mitt uppdrag handlar fortsättningsvis om att säkerställa att förändringarna genomdrivs.

Fas 3: Halvdags workshop för medarbetarna

Utifrån utfallet från ovanstående arbete genomför varje ledare/chef tillsammans med mig en utbildning för medarbetarna, anpassad specifikt för dem och deras arbetsituation.

Fas 4: Individuell coaching för respektive ledare/chef

Utvärdering av workshopen med medarbetarna. Respektive chef får råd om hur man nu tar detta vidare. Vi följer också upp de individuella utmaningarna från första coachingstillfället (Fas 2).

Med mitt stöd får varje ledare/chef **upprätta en hållbarhetsplan**, för sig själv, för avdelningen/enheten/gruppen och inte minst för medarbetarna på det individuella planet.

Coachingen syftar till att lyckas driva utveckling långsiktigt över tid.

Option på fortsatt stöttning utifrån behov.

Detaljerad prislista med villkor fås på begäran. anna.zetterberg@motive.se

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hon arbetar med konsultation för ledningsgrupper och ger workshops, föreläsningar och coaching på grupp- och individnivå. Annas expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter.

Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".