



Leder: Du skal have fokus på egen trivsel

Når fritid og arbejde flyder sammen, betyder det ofte, at det mentale frirum, hvor du lader op, bliver mindre. Få her konkrete råd om, hvordan du ved hjælp af bæredygtig coaching kan justere din hverdag.

Skribentinfo



[Anna-Mette Thomsen](#)

Autoriseret psykolog, Specialist og supervisor i Arbejds- & Organisationspsykologi
INSPIRES ApS

Mange vælger at arbejde uden for deres arbejdstid, fordi der er opgaver, der skal løses. Men det betyder, at vores frirum, hvor vi lader op, bliver mindre. En undersøgelse foretaget af Innovizion viste fx, at 72 pct. af de adspurgte ledere valgte at arbejde uden for deres normale arbejdstid.

Undersøgelsen blev foretaget i august 2020 – under coronakrisen – med formålet om at indsamle data inden for bl.a. arbejdsforhold, medarbejdertrivsel og generel ledelse under coronakrisen til rådgivning på området. Men uanset om vi er på den anden side af pandemien, så skal du som leder have fokus på din sunde strategier på arbejdet og uden for arbejdet.

Undersøgelsen viste også, at 86 pct. af lederne ikke har fokus på deres egen trivsel. Når du som leder ikke fokuserer på dig selv, kommer du ikke i mål på den bedste måde, og det påvirker det langsigtede perspektiv. Det er også årsagen til, at mange ledere udviser symptomer på stress.

Eksempel: Lange arbejdsdage, søvnmangel og koncentrationsbesvær

Det, der går igen for lederne, er, at de har forskellige niveauer af stresssymptomer.

Tag for eksempel Søren. Han arbejder som personaleleder i en kommune. Alle hans medarbejdere var hjemsendt med arbejdsopgaver under corona. I starten var der fokus på internetopkobling, Microsoft Teams, hvad og hvordan man nu skulle løse opgaverne, medarbejdertrivsel, osv. Han havde løbende mange telefonsamtaler og videomøder, hvor han fulgte op på medarbejderne - både på opgaverne og deres trivsel. Han havde også enkelte medarbejdere, hvor han lavede særskilte aftaler, fordi hjemsendelsen ikke hang sammen.

Adspurgt arbejder han i gennemsnit 50 timer om ugen, og i starten af corona krisen mere. Søren fik søvnproblemer og koncentrationsbesvær. Han beskriver, at han arbejdede på mange forskellige tidspunkter, og han tænkte meget på arbejdet og sine medarbejdere. Han følte ikke, at han egentlig kunne slappe af.

Søren får feedback på, at han skal sætte flere sunde strategier ind i sin arbejdsdag og sin fritid for at bygge et bæredygtigt fundament til at skabe vedvarende performance. Derfor begynder han nu sin dag med en gåtur, han holder en 10-minutters pause hver anden time, han går en tur i sin frokostpause, og en gang om ugen mødes han med sin chef eller kollega og går en tur.

Søren melder ud til sit personale, at han vil have fokus på at holde fri, hvorfor han ikke er at træffe uden for almindelig arbejdstid medmindre, at det er helt kritisk. Han oplever, at medarbejderne respekterer det, og han får mere luft. I sin fritid begynder Søren at fokusere på familien og hyggestunder med dem. Han begynder at bruge en sove-app, som hjælper ham med at falde i søvn. Efter 14 dage har han det bedre, han sover bedre og har lettere ved at koncentrere sig igen.

Som det ses i Søren's tilfælde, kan man ved små, simple justeringer gå fra en nedbrydning af egne ressourcer til at opbygge bæredygtighed i sine ressourcer. Det koster ikke mere tid at passe på dine ressourcer, det kræver faktisk mere at være stresset, fordi stress bevirker, at du bruger længere tid på at løse dine opgaver.

5 råd: Sådan passer du bedre på dit mentale og fysiske helbred

Vurder, hvad du har brug for:

1. Sæt rammen for dine gode pauser (hvad skal den indeholde). Skal pausen være en aktiv pause, fx en gåtur? Eller skal der være plads til hvile? Det kunne fx være en kop kaffe i solen.
2. Skab muligheder for dine gode pauser (hvor og hvornår skal de holdes). Har du fx brug for at holde to pauser om formiddagen? Og en mere kl. 14? Og skal den holdes på arbejdspladsen eller har du brug for at komme ud?
3. Hold pauser, der belønner din mentale og kropslige ressourcer (tænk i variation). Har du brug for at gå en tur alene? (Hvor du lader mentalt op). Eller har du mere brug for at sidde og betragte noget? (Hvor du mentalt og kropslig lader op). Eller har du brug for at sidde ned og se fjernsyn? (Hvor du lader fysisk op).
4. Husk at udføre dine gode pauser (handling skaber resultater). Når du har planlagt at gå en tur kl. 14, er det en god idé, at du også reelt gør det, og ikke falder i e-mail indbakken og glemmer tid og sted.
5. Gør det dagligt (gentagende handlinger skaber større resultater).
Forskningen viser, at flere kortere pauser tidligere på dagen hjælper med at holde dit energi niveau oppe til resten af dagen, på den måde er det lettere at performe hele dagen igennem. En god pause er en sund strategi, som hjælper og understøtter din mentale performance. Brug sunde strategier til at bevare vedvarende performance og nyd vejen til målet.