



Anette Ingemansen

NATURBASERET LEDERSKAB

Lederrekruttering

Lederudvikling

Teamsamarbejde

Organisationsudvikling

Medarbejdertrivsel





Dagens program

- Om trivsel og mental sundhed
- Hvad siger statistikkerne om ledertrivsel?
- Dit eget trivselsbarometer
- Hvad siger forskningen om, hvad der understøtter det gode lederliv?
- Fællesskab, forbundethed og netværk
- Afrunding og evt. kort om næste gang



Anette Ingemansen - Naturbaseret lederskab

Ledere i trivsel er bedre ledere

- I leverer i højere kvalitet
- I er mere loyale overfor deres arbejdsplads
- I kan trække på flere ressourcer personligt og socialt
- I tager mere ansvar og er kulturbærere
- I løfter trivslen og produktiviteten på arbejdspladsen
- I bidrager til at tilknytte og tiltrække dygtige medarbejdere

Er vi derimod ikke i trivsel

- så bliver vi ufokuserede
- vores humør påvirkes
- evnen til at træffe gode beslutninger falder

(Videncenter for God Arbejdslyst)



Ledere er helt grundlæggende glade for deres arbejde, men

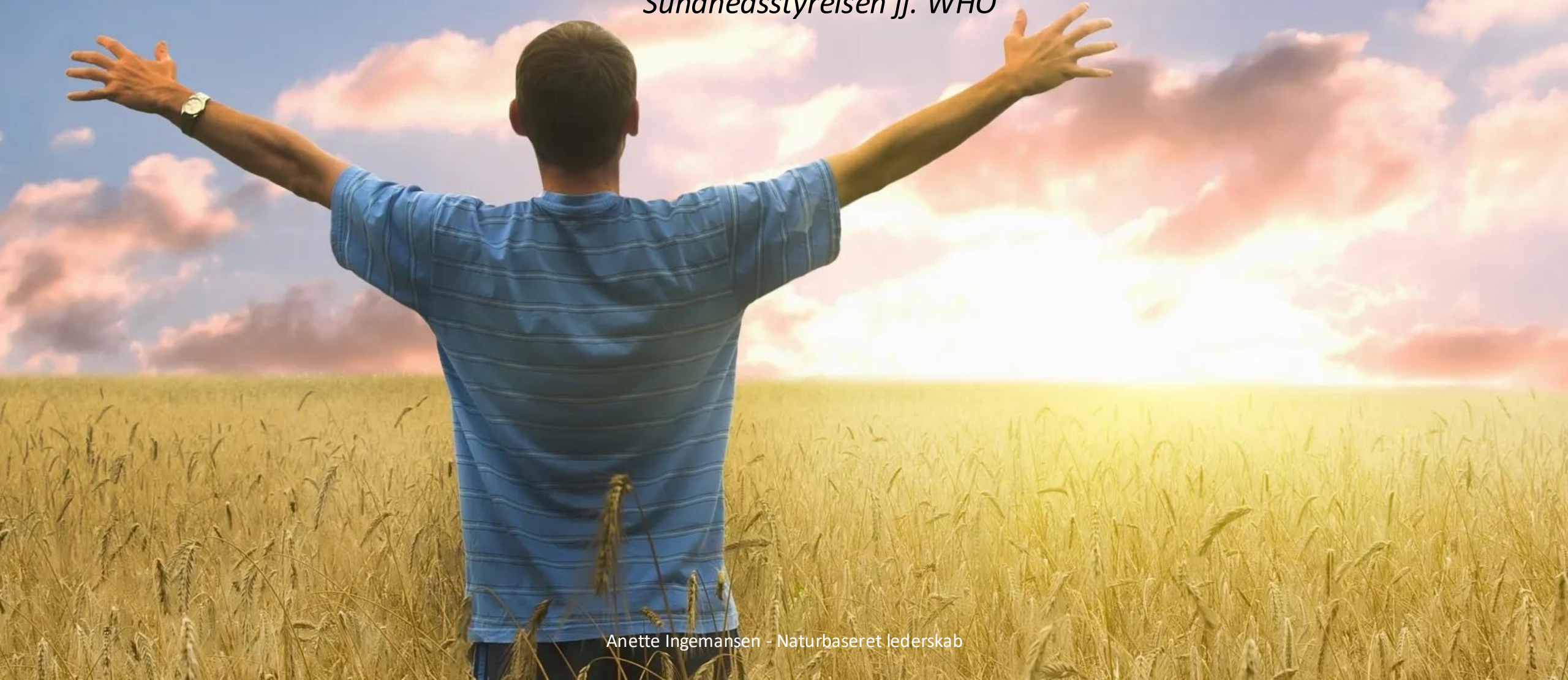
de oplever i høj grad at skulle håndtere dilemmaer og konflikter i deres ledelsesopgave (86 %).

Lederne & Jan Heiberg 2024

de mærker et stigende krydspres af modstridende krav og forventninger (90%).

Finansforbundet 2021

”Mental sundhed er en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Ingen sundhed uden mental sundhed.”
Sundhedsstyrelsen jf. WHO



Stress

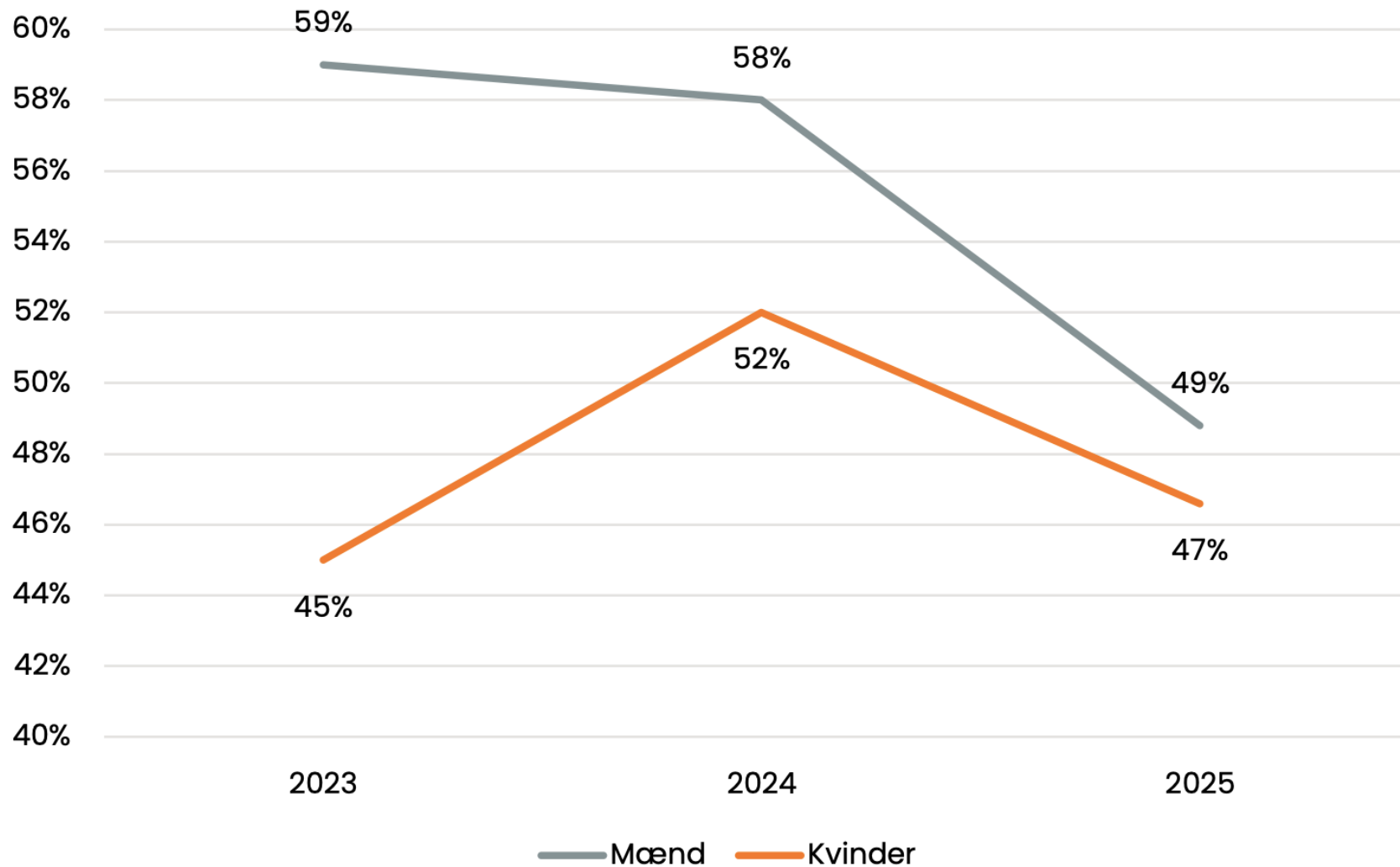
Stress kommer
når virkeligheden ikke er
som vi gerne vil have
den skal være
og når de indre og ydre forventninger
overstiger de ressourcer
der er til rådighed

En manglende samtidighed med sig selv (*Kierkegaard*)



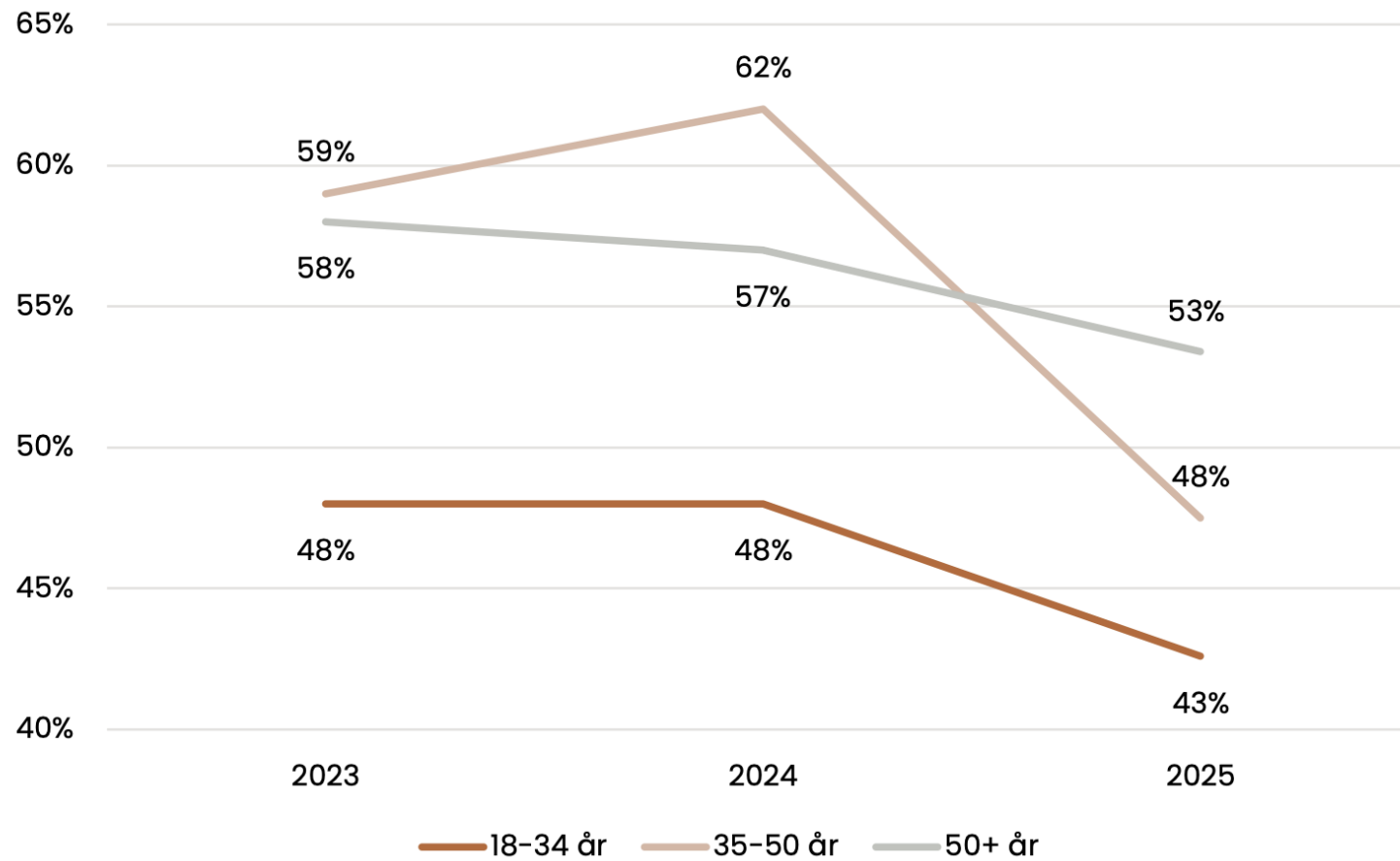
Ledertrivsel fordelt på køn

Andel, der svarer "Ja, i høj grad" til "Er du glad for dit job?".

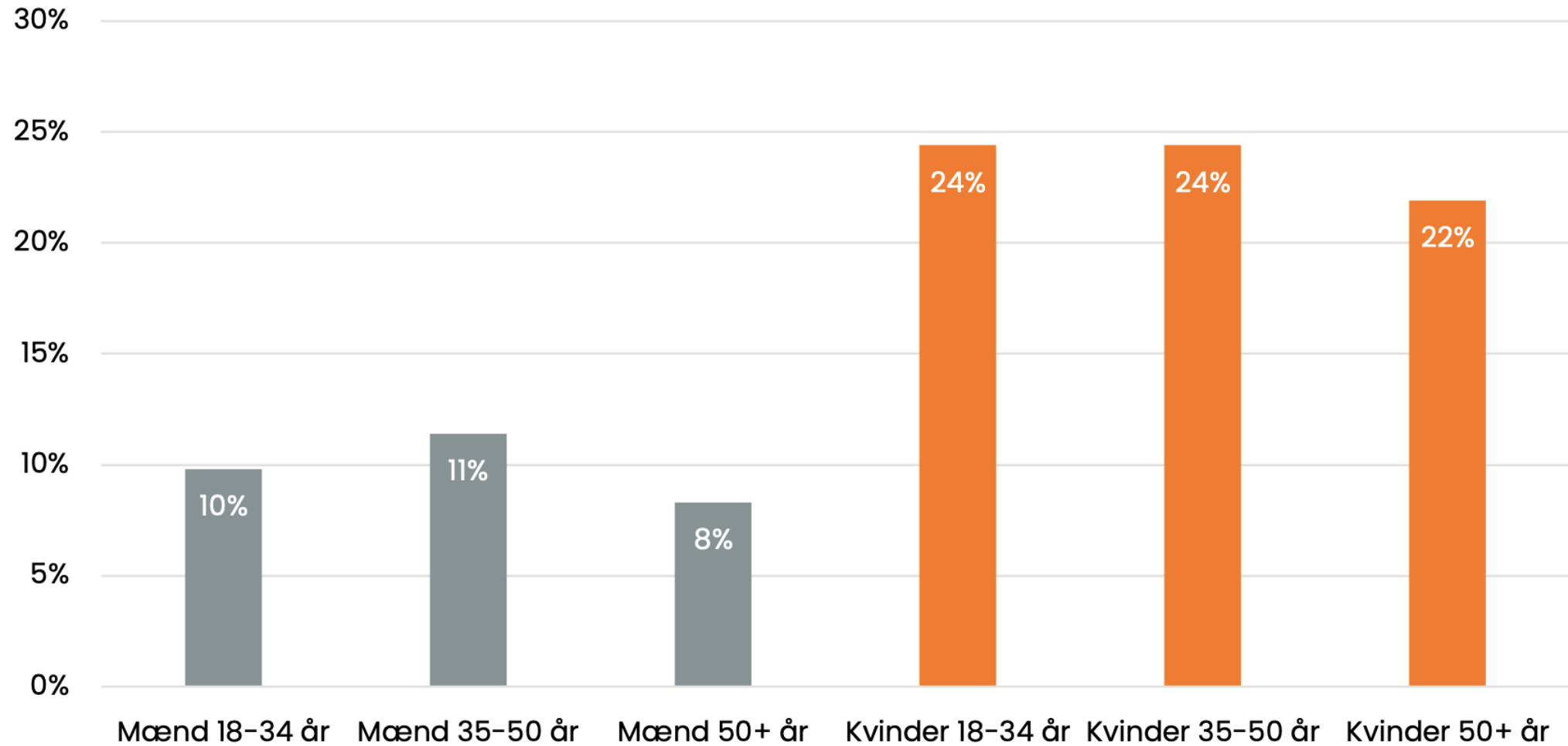


Ledertrivsel fordelt på alder

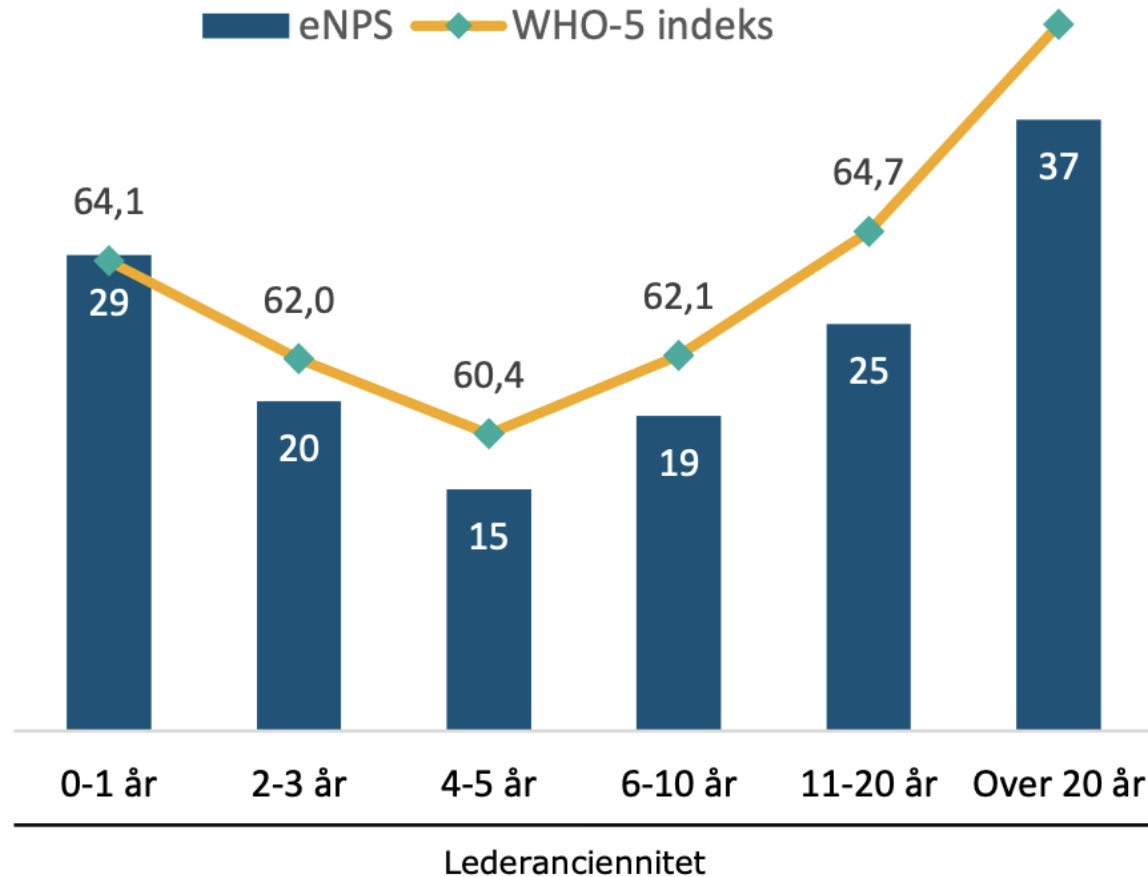
Andel, der svarer "Ja, i høj grad" til "Er du glad for dit job?".



Andel, der ofte føler sig stresset – fordelt på køn og alder



Ledertrivsel fordelt på anciennitet



I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1 .. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Trivselstest

- 0-35: Du ligger væsentligt lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du ikke er på toppen, og der kan være en reel risiko for, at du lider af depression eller langvarig stress. Du bør overveje at søge hjælp hos din læge, for at få det undersøgt.
- 36-50: Du ligger lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du nok ikke har det helt godt. Vær opmærksom på, om du får det bedre eller værre og søg evt. læge, hvis du får det værre.
- Over 50: Du ligger her inden for gennemsnittet for resten af befolkningen som er 68 med en nedre grænse omkring 50.

Til refleksion 2 & 2

Hvad bidrager især til din trivsel i lederlivet?

Vigtige drivere for lederes trivsel – ledertrivsel handler ikke (kun) om fravær af stress

- ✓ Når arbejdsopgaverne udfordrer og motiverer.
- ✓ Når jeg har oplevelsen af meningsfuldhed, og af at kunne bidrage til noget betydningsfuldt.
- ✓ Når jeg føler mig værdsat på mit arbejde.
- ✓ Når der er balance mellem de krav, der stilles til mig, og den indsats jeg kan yde.
- ✓ Når jeg skaber gode resultater sammen med andre
- ✓ Autonomi
- ✓ Psykologisk tryghed på arbejdspladsen
- ✓ Tilfredshed i privatlivet

Ledertrivsels-analyse Cfl 2025



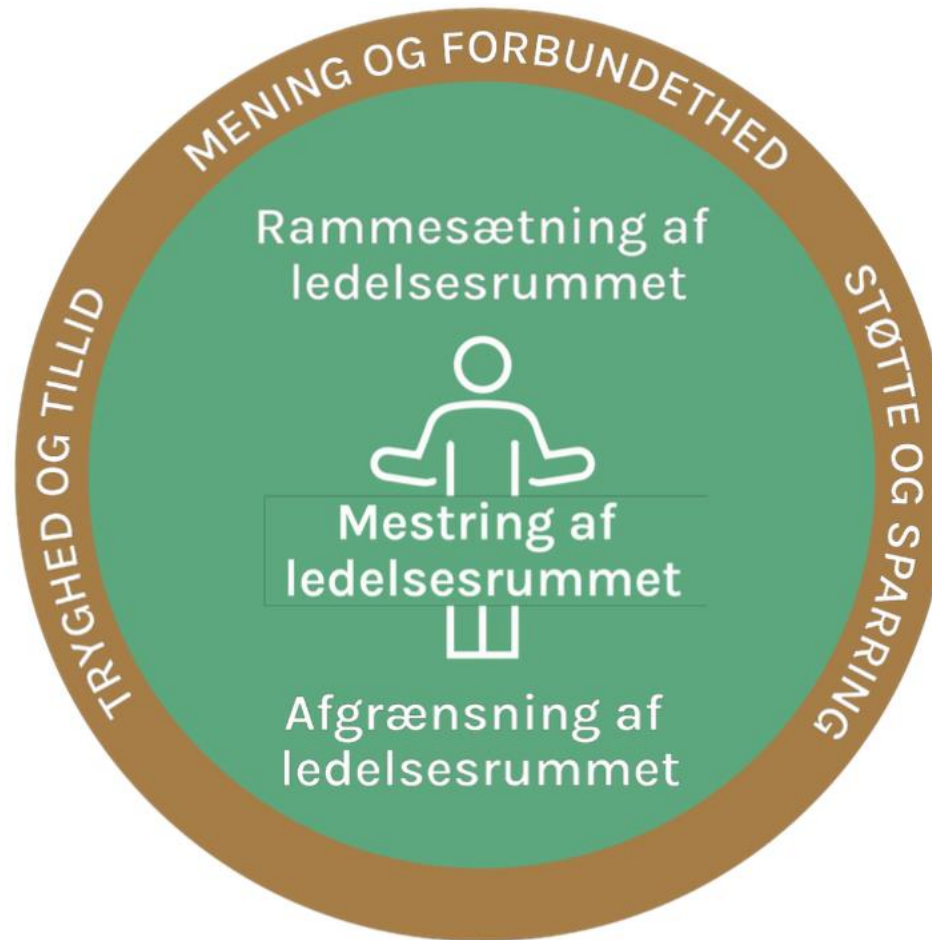
Balancen mellem eget ansvar og omgivelserne

Styrk ledelsesrummet og ledelseskulturen

Rammesætning. Gør retning, rammer og råderum konkret. Afstem løbende forventninger.

Mestring. Skab klart handlerum. Tag og giv ansvar. Stil realistiske krav. Træn ledelse, hver dag.

Afgrænsning. Lev dine værdier. Prioriter. Deleger. Fokuser. Sluk devices. Sæt hegn om arbejdet.



Forbundethed. Skab mening om ledelsesopgaven. Gør det enkelt. Dyrk relationerne.

Tryghed. Tal med andre om udfordringer i ledelse. Vær nysgerrig. Vær lydhør. Stil åbne spørgsmål.

Sparring. Få og giv sparring. Brug en fast model. Bliv ved, også selvom Det tager tid at lære.

Ledertrivsel.dk

Det grænseløse arbejde - afgræns ledelsesrummet

Afgræns ledelsesrummet *indenfor* ledelsesrummet – prioriter, deleger og fokuser

Læg fokustid i kalenderen

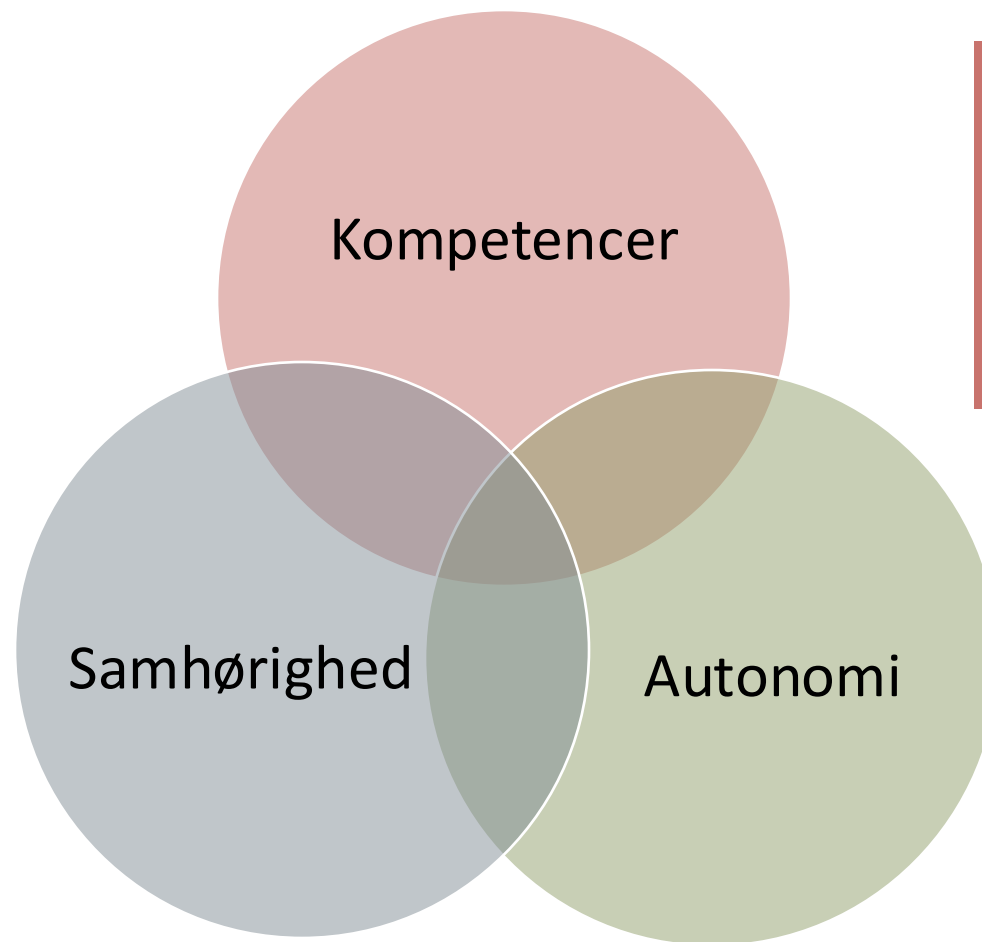
- Luk ned for mails og mobil
- Fokuser på de vigtigste opgaver. Ikke kun dem, der haster
- Prioriter de vigtigste opgaver og skab plads til dem

Sæt hegn rundt om ledelsesrummet

Sæt hegn om ledelsesrummet

- Kun haste-mails i ydertimer
- Sluk for devices, hold fri og få restitueret
- Prioriter interesser, venner og familie
- Skab distance til jobbet og undgå grublerier

Selvbestemmelsesteorien

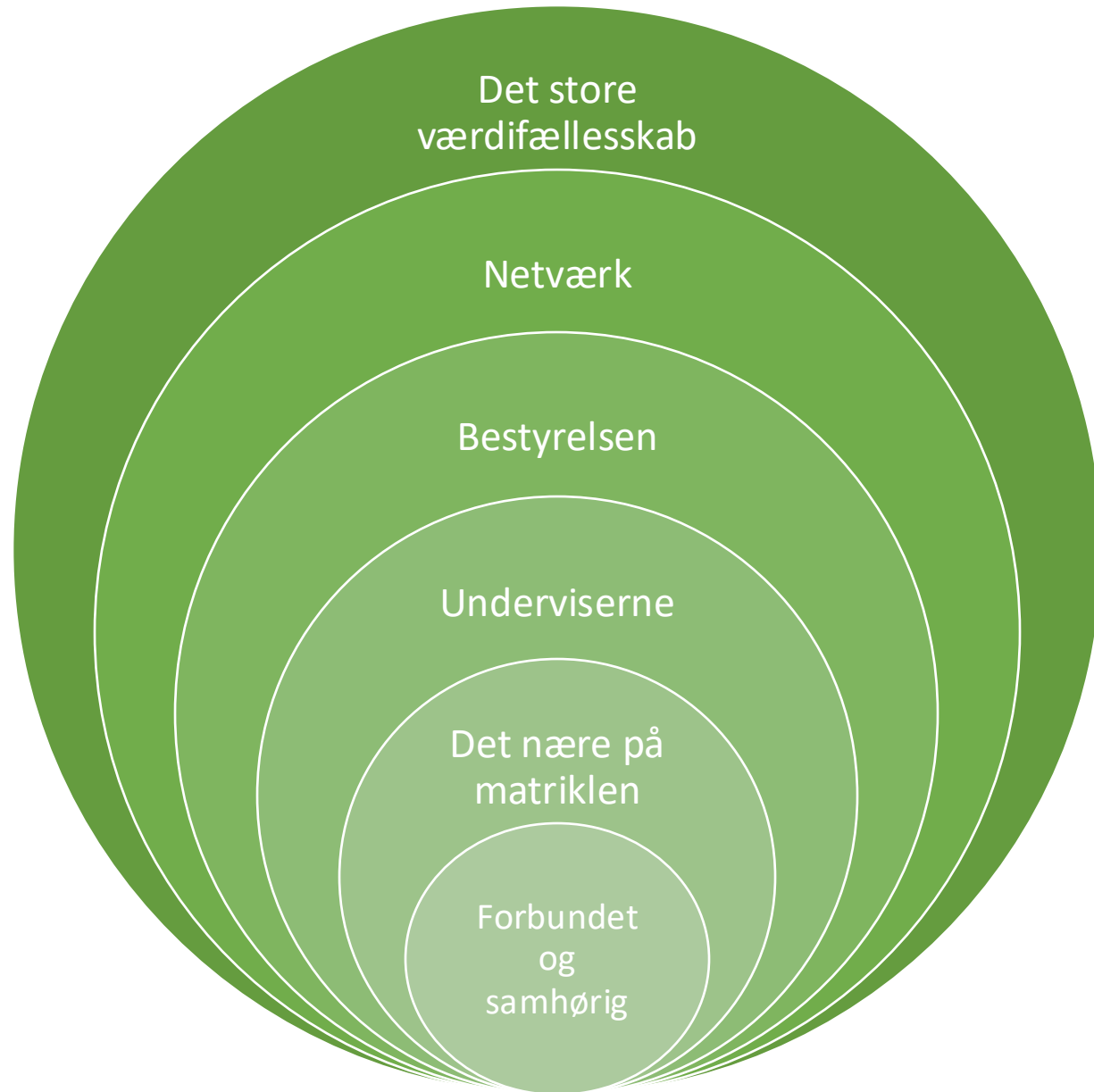


Følelsen og oplevelsen af at høre til og være socialt forbundet. Adgang til nære relationer.

At have noget at byde ind med. At føle sig dygtig. Oplevelsen af at have de nødvendige forudsætninger, for at slå til. Muligheden for at være udfordret på et passende niveau.

Følelsen af at sidde i førersædet i eget (arbejds)liv. Oplevelsen af mening. Fravær af kontroltab og afmagt. Oplevelsen af at have indflydelse egne valg og handlinger.

Forbundethed og samhørighed



5 grundlæggende bestyrelsestyper

Minimumsbestyrelsen

Den kosmetiske bestyrelse

Den strategiske bestyrelse

Den handlingsorienterede bestyrelse

Den arbejdende bestyrelse

Forbundethed og samhørighed til gavn for din trivsel som leder.

Gruppearbejde med afsæt i foregående slide:

- Hvilke fællesskaber er betydningsfulde for dig nu?
- Hvad kunne være gavnligt for dig at få styrket?
- Hvordan kommer du derhen og hvem kan eventuelt hjælpe?

An aerial photograph of a large estate, likely a manor or hotel, situated on a grassy hill overlooking a calm lake. The estate features several buildings with dark roofs and white walls, some with red-tiled roofs. A flagpole stands on the hill. The surrounding area is lush with green trees and grass. The lake reflects the sky and the surrounding landscape.

Vi ses igen den 28. maj