

## Arbetsglädje - en väg till en effektiv arbetsplats

### *Föreläsare:*

Michael Rangne är överläkare och specialist i psykiatri med grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi. Han är chef och rekryteringsansvarig för ett femtiotal underläkare vid Norra Stockholms Psykiatri. Eftersom medarbetarnas arbetsglädje har en avgörande betydelse för deras hälsa, och därmed också för arbetsresultatet, arbetar Michael målmedvetet för att skapa en arbetsplats där medarbetarna trivs och utvecklas, samtidigt som de får jobbet gjort.

Michael har omfattande undervisningsvana i psykiatri och psykologi, ledarskap, stress och arbetsglädje, relationer, besvärliga medarbetare och svåra möten, självkänsla och integritet, kontroll och eget ansvar. För Blendow Group ger Michael sedan många år kurser om psykiatri för jurister, beslutsfattare, personalhandläggare och andra som har nytta av en djupare förståelse av mänskligt beteende.

### *Målgrupp:*

Kursen vänder sig till alla med någon form av formell eller informell ledarroll som vill lära sig hur de med hjälp av tidlösa värden som omtanke, respekt, likvärdighet och äkta relationer till medarbetarna kan utveckla ett ledarskap som tillvaratar varje medarbetares potential och därigenom optimerar varje medarbetares prestationer på såväl kortare som längre sikt.

### *Som deltagare får du kunskap om:*

- Ledarskap fokuserat på arbetsglädje, och varför detta är en så effektiv genväg till nöjda medarbetare och goda resultat.
- Vikten av arbetsglädje för medarbetarnas hälsa och prestationer och för din organisations resultat.
- Vad arbetsglädje består av och vad som gör att den frodas alternativt vissnar bort.
- Hur du kan öka dina medarbetares arbetsmotivation och lojalitet mot företaget.
- Ett praktiskt perspektiv på stress, utmattning och utbrändhet. Vilka är riskfaktorerna? Hur känner du igen, förebygger och hanterar ohälsosam stress hos dina medarbetare? Varför arbetsglädje är bästa skyddet mot stress.
- Hur du kan hantera din egen stress så att den inte inverkar negativt på hur du mår och sköter dina uppgifter.

### *Kursbeskrivning:*

Kursens utgångspunkt är att en människa som inte mår bra, som inte kan hantera de påfrestningar hon utsätts för, som har problem i det privata livet eller inte kommer överens med sina arbetskamrater, i längden inte kommer att prestera bra på jobbet. Vår arbetsglädje, vår kärleksfulla relation till medarbetare och kunder, vår förmåga att få ut något av arbetet för egen del är det viktigaste för kvaliteten på vårt arbete. Personal som vantrivs gör i längden inte ett bra jobb.

Stress, utbrändhet, vantrivsel, dåligt ledarskap, missnöjda medarbetare, konflikter och ökande sjukskrivningstal hör till vardagen på många arbetsplatser idag. Kostnaderna i form av de berördas lidande och organisationernas reducerade produktivitet är avsevärda.

En del av problemen sammanhänger med "besvärliga" individer, chefer såväl som medarbetare, medan andra främst beror på brister i organisationen. Det finns ett stort utbud av välvilliga hjälperbjudanden – kurser, coacher, konsulter, "managementlitteratur" – att välja bland. En del av dessa kan säkert göra nytta, förutsatt att det råkar bli rätt insats av rätt person mot rätt problem vid rätt tidpunkt, men många av dem är ovetenskapliga, enfaldiga, krångliga, teoretiskt smalspåriga eller på andra sätt problematiska.

Avsikten med denna kurs är att med utgångspunkt i fakta och sunt förnuft belysa arbetsglädjens avgörande betydelse för medarbetarna och organisationen, samt att förmedla praktiskt användbara verktyg som kursdeltagarna kan ta med sig till den egna arbetsplatsen för att omgående påbörja arbetet med att öka sin egen och medarbetarnas arbetstrivsel.

Den fundamentala frågan är: varför går människor till jobbet? Om du som ledare tar reda på vad som driver varje medarbetare, och hjälper var och en att uppnå det just hon vill ha och behöver av arbetet, bidrar du till entusiastiska medarbetare som arbetar på toppen av sin förmåga, år efter år. De positiva konsekvenserna för organisationens resultat är lätta att räkna ut, liksom effekterna på medarbetarna.

Ambitionen är att skapa en livlig, engagerande, matnyttig och spännande kurs med tempo, högt i tak och spännande diskussioner.

#### *Kursprogram:*

Nedan ett av flera kursupplägg som jag använt vid tidigare kurser. Det kan naturligtvis anpassas och skraddarsys efter behov.

#### *Dag 1*

08.30 – 09.00	Inskrivning och frukost
09.00 – 12.00	Förutsättningar, förhållningssätt och färdigheter för ett bra liv <ul style="list-style-type: none"><li>• Må bra idag – grunderna.</li><li>• Hur vi fungerar – om sambanden mellan våra tankar, känslor och handlingar.</li><li>• Vad behöver du själv för att må bra och orka vara en god ledare, och vad behöver dina anställda?</li><li>• Skillnaden mellan kontroll och ansvar.</li><li>• Att hantera förändringar.</li><li>• Praktiska verktyg och mallar för ett effektivt liv och ledarskap.</li></ul>
12.00 – 13.00	<i>Lunch</i>

13.00 – 14.30

Hinder för arbetsglädje

- Integritetskonflikter.
- Prestationsbaserad självkänsla.
- Stress.

14.45 – 16.00

Arbetsglädje ur medarbetarens synvinkel

- Vad, hur, vem, varför?
- Arbetet är en möjlighet – en möjlighet till glädje, mening, lycka, närande relationer, utveckling och ett rikt liv.
- Vad kännetecknar företag och medarbetare som lyckas, som når sina mål och som har genuint roligt på vägen?
- Vad du som medarbetare kan göra för att öka din arbetsglädje.

*Dag 2*

09.00 – 12.00

Arbetsglädje ur medarbetarens synvinkel, fortsättning.

12.00 – 13.00

*Lunch*

13.00 – 16.00

Arbetsglädje ur ledarens synvinkel

- Ledarens roll och uppgifter.
- Att leva sina värderingar.
- Att behandla medarbetarna väl.
- Hur hanterar du konflikter och "besvärliga" medarbetare?
- Vad du kan göra för att stimulera medarbetarnas arbetsglädje.

*Michael Rangne, 2015*