

Livskunskap för ett hållbart yrkesliv för högpresterare

Bakgrund

Till dig som överväger att göra en satsning på dina unga påläggskalvar vill jag här kort beskriva mig och den utbildning jag erbjuder. Jag har länge drömt om att få arbeta strukturerat med unga, motiverade och ambitiösa människor för att hjälpa dem till trivsel på både de privata och professionella arenorna. Sedan trettio år ägnar det mesta av min vakna tid till människors psykiska hälsa. Som specialist i psykiatri med grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi, och inom ramen för mina tolv år som arbetsledare och utbildningsansvarig för läkarstudenter och unga läkare under vidareutbildning i psykiatri vid Norra Stockholms Psykiatri har jag skaffat mig en hel del kunskap och erfarenhet om vad som kan få oss människor att tappa gnistan i liv och arbete, och jag vet också vad vi behöver för att trivas, må bra och prestera på topp. Det rör sig egentligen inte om några stora hemligheter, men många har förvånansvärda luckor i sin livskunskap, och än mer i sin tillämpning av det viktiga de "vet". Det handlar om ett antal konkreta färdigheter som man behöver tillägna sig och tillämpa systematiskt för att inte trilla i någon av de många fallgropar som kantar vår väg genom livet. Den kurs jag erbjuder hjälper deltagaren med just detta.

Kursens utgångspunkt är att en människa som inte mår bra, som inte kan hantera den stress hen utsätts för, som har problem med privatlivet eller inte kommer överens med sina medarbetare i längden inte kommer att prestera bra på jobbet. Det är därför angeläget för varje framsynt organisation att göra allt den kan för att varje medarbetare ska trivas, både på jobbet och privat. Man kan ju tycka att hur medarbetarna har det utanför jobbet är deras ensak, men företaget kommer att få betala ett pris om inte medarbetarna trivs även med sitt privata liv. Jag integrerar i kursen de avgörande kompetenserna för att må bra - även i en högstresstillvaro - i ett paket av livskunskap. Deltagarna får en omsorgsfull genomgång av det de behöver veta för ett givande och hållbart yrkesliv, parat med praktiska övningar och handfasta råd. Kursen vilar på solid kunskapsgrund, och det handlar *inte* om att arbeta mindre. De flesta normala människor *vill* prestera på topp, och gör så helt av sig själva om möjlighet ges. Det handlar om att arbeta klokt, utifrån sina egna gränser och behov, så att man kan fintrimma sina prestationer och orka i längden.

Kursen vänder sig till ambitiösa, välutbildade och intellektuellt välutrustade människor som uppskattar ett högt kurstempo och har förmåga att snabbt greppa även komplicerade sammanhang, och som har drivkraft att arbeta målmedvetet med sig själva. Det blir högt i tak, stimulerande diskussioner och en spännande resa av personlig utveckling, som löper genom hela traineeprogrammet. Kursupplägg och omfattning skräddarsys efter behov. Förslagsvis består gruppen av 5-15 deltagare som har 5-7 kursdagar utspridda över 6-12 månader. På så vis hålls kursen aktuell för dem under hela perioden och de kan processa innehållet och arbeta praktiskt med kursinnehållet i sitt ordinarie arbete. Om företaget skulle önska det finns möjlighet att tillfoga individuell handledning/rådgivning för de som önskar det.

Om du som jag tror att detta kan vara en värdefull satsning på dina medarbetare - och därmed även för din organisation - träffar jag dig gärna för att berätta mer om denna kurs för unga ambitiösa människor som strävar efter att förena ett rikt privatliv med ett yrkesliv de brinner för. Detta är kursen jag önskar att alla unga skulle få gå på sin väg ut i livet, och det är kursen jag önskar att jag själv hade fått gå när jag var ung. Nedan ger jag en beskrivning av vad kursen tar upp.

Känn igen och bry dig om dina stressvarningar

Stressen i samhället har ökat betydligt de senaste årtiondena, vilket resulterat i en kraftigt ökad sjukfrånvaro pga. stressrelaterad sjuklighet och stora förluster för såväl de drabbade som deras företag. Människor har olika arbetskapacitet och stresstålighet. Somliga förmår arbeta sextiotimmarsveckor eller ännu mer utan att fara illa av det, andra gör det inte. Så länge man trivs och inte tar skada är det naturligtvis inget fel med att arbeta mycket. Men höga och i längden hållbara prestationer ställer stora krav på såväl företagets omsorg om sina medarbetare som på dessas förmåga att uppmärksamma sina inre signaler för att kunna finjustera sin prestationsnivå utifrån kroppens och hjärnans behov och förmåga. Ofta är det just de trogna och lojala medarbetarna som faller offer för stressen, ibland där man minst väntar det, och ofta drabbar stressen just dem som inte alls "tror" på utbrändhet och liknande tillstånd. Men depression och utmattningssyndrom är realiteter, dessutom associerade med förändringar i hjärnans struktur och funktion - en form av hjärnskada alltså. Att komma ur ett utmattningssyndrom tar trots kvalificerade vårdinsatser ofta flera år. Många blir aldrig fullt återställda, utan upplever en bestående minskning av sin stresstålighet och svårigheter att lägga in en högre "växel" när detta skulle behövas. Varje medarbetare med höga prestationskrav behöver därför lära sig att förebygga stressrelaterad ohälsa, bland annat genom att vara uppmärksam på sina inre signaler om att stressen blivit för hög, och varje organisation som är mån om att behålla sina värdefullaste medarbetare behöver ha ett genomtänkt program för att vårda dem ömt. Det handlar inte i första hand om att sitta på en kudde och djupandas eller något liknande. Det handlar om hur vi tänker och tolkar vår omvärld, och det handlar om hur vi lever. Regelbunden reflektion, gärna tillsammans med andra, är en bra start. Det handlar också om vår självkänsla, vår självbild, vår integritet, våra relationer och vår förmåga att ha roligt på arbetet. Samtliga punkter i denna kursbeskrivning är väsentliga inslag i effektiv stresshantering.

Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt, så lär dig hur du tar väl hand om dig själv

Din personlighet och dina inre resurser är dina viktigaste arbetsinstrument. Två avgörande bitar är din självkänsla och ditt självförtroende. Din självkänsla handlar om hur du ser på och värderar dig själv. Ditt självförtroende handlar om dina prestationer, det du är bra på. Båda är viktiga, men på olika sätt. Det är vanligt att människor med svag självkänsla försöker kompensera bristen genom extrema prestationer, men eftersom det handlar om helt olika psykologiska fenomen fungerar inte detta. Istället leder kompensatorisk överprestation ofta till utbrändhet, utmattning och depression. I kursen får du lära dig hur du bygger upp din självkänsla så att du är fri att välja dina prestationer på sundare grunder och därmed minskar din risk att gå in i "väggen".

Hitta balansen mellan dina egna och företagets behov

Var och en av oss har att hela livet ständigt hantera en central existentiell konflikt. Denna handlar om att finna en väg där jag värdesätter och värnar min integritet - min inre kärna, det som är viktigt för mig, mina behov och drömmar - samtidigt som jag i rimlig mån samarbetar med andra. Dilemmat har ibland kallats för konflikten mellan individ och grupp, eller mellan individualitet och konformitet.

Många av oss har sedan barnsben snarare samarbetat för mycket än för litet (det är naturligtvis livsviktigt för ett litet barn att komma överens med sina föräldrar) och riskerar i ett företag med höga prestationskrav att köra slut på oss i vår strävan att till varje pris vara till lags. Andra prioriterar i alltför hög grad sina egna behov före andras (t ex företagets och familjens) - och blir därmed inte de värdefulla och uppskattade medarbetare de skulle kunna vara, och riskerar därför att hamna i utanförskap. Beroende på vem man är och vilken position man intar i konflikten mellan integritet och samarbete kan man behöva justera kursen för att finna en balans som fungerar för båda. För företaget är det avgörande med hållbara medarbetare – medarbetare som kan, vill och orkar år efter år – vilket fordrar att varje medarbetare lär sig hitta sin optimala prestationsnivå - så mycket man vill och förmår, men med respekt för sina egna behov och gränser.

Vårda dina relationer, privat och på jobbet

Vad är livet värt utan goda relationer? Goda relationer är själva livsluften, det som gör att vi upplever vårt liv meningsfullt och värt att leva. Dessa uppstår emellertid inte i ett vakuum, de är ett resultat av ett antal personliga egenskaper och beteenden. Man har vanligen de relationer man förtjänar. För att vi ska orka prestera på topp i yrkeslivet behöver vi det stöd och den näring som goda relationer ger. Därför är det viktigt att vi ser till att odla våra relationer till släkt, vänner, familj och arbetskamrater. Många försummar dessvärre detta pga. arbetslivets krav, och gör sig därmed en rejäl otjänst. Somliga har dessutom en mindre väl utvecklad förmåga att alls skapa och upprätthålla goda relationer och behöver då lära sig hur man gör, samt träna på det. Det finns många uppfattningar om hur relationerna på en arbetsplats får/ska se ut för att de ska vara "professionella". En del av dessa begränsningar kan vara problematiska. Vi kan inte trivas på en arbetsplats där vi befinner oss en stor del av vår vakna tid om vi inte har genuina och meningsfulla relationer till våra medarbetare. Vi behöver därför hitta en väg till goda relationer även där, inte bara stänga av oss socialt och vara "professionella".

Lär dig hantera dina känslor och tankar effektivt

Idag pratar man alltmer om emotionell och social kompetens. Dessa förmågor är viktigare än "vanlig" intelligens för hur bra vi presterar på arbetet, för våra relationers kvalitet och för vår övergripande livstillfredsställelse. Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som utifrån situationen och den kulturella kontexten är adekvata och rimliga, samt lagom lättväckta, starka och långvariga. Hit hör även förmågan att uppfatta och tolka sina känslor, att kunna dra slutsatser av dessa, och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt. Även en förmåga att se och skapa mening av sina upplevelser brukar räknas till den emotionella kompetensen. Aaron Antonovskys begrepp KASAM är användbart i sammanhanget. För att vi ska må bra behöver vi en Känsla Av SAMmanhang, som grundas i upplevelsen av att livet är begripligt, meningsfullt och hanterbart. Människor med hög emotionell begåvning är bättre på att uppfatta livet på detta vis och blir därmed bättre medarbetare samtidigt som de enligt en del forskning ökar chansen till ett långt och friskt liv. När det gäller tänkandet är vår uppgift att uppfatta omvärlden så nyanserat, klarsynt och realistiskt som möjligt, inte att "tänka positivt" eller på andra sätt förvränga verkligheten. Att tänka adekvat förutsätter att man kan uppfatta gråskalor och nyanser. Däremot kan vi med fördel lära oss att

fokusera vårt tänkande på rätt saker, men det är något helt annat. Till detta område hör även konsten att välja och nå smarta mål, mål som är bra för en. Vår kultur är fokuserad på att vi ska sätta upp personliga mål, men hjälper oss sällan välja värdefulla mål som verkligen tillför oss något i längden. Även våra företag har gott om medarbetare med missriktade mål och ambitioner som inte kommer att göra dem gladare, vare sig de uppnår dem eller inte. Detta kursinslag utgör i praktiken en minikurs i hur man själv kan tillämpa kognitiva metoder i förebyggande syfte; för att hålla sig på en kurs man mår bra av och i tid uppmärksamma när skutan börjar segla snett.

Utveckla ditt personliga ansvarstagande - genvägen till framgång, goda relationer och ett gott liv

Föreställ dig ett företag där varje medarbetare tydligt ser och tar ansvar för sina egna insatser. "Ja, det var jag som gjorde det. Jag inser nu att det var ett misstag och kommer att göra mitt bästa för att rätta till misstaget på följande sätt... Jag kommer också att göra mitt allra bästa för att inte upprepa misstaget". Och som följer upp i handling. Hur skulle företaget kunna misslyckas i längden, med så mogna medarbetare? Och omvänt, tänk dig ett företag där ingen tar ansvar för sig själv och sin egen insats. Detta är något medarbetarna kan behöva hjälp att uppmärksamma och träna på, Här ingår att vara medveten om den roll man spelar i gruppen, vilka signaler man sänder ut och vilken inverkan man har på stämningen i gruppen. Att kort och gott ta ansvar för mig själv och min inverkan på andra. Något vi alla borde fått lära oss redan som barn, men som bara en del hade turen att få med sig.

Michael Rangne 2008/2015