

Arbetsglädje - en väg till en effektiv arbetsplats

Jag är överläkare och specialist i psykiatri med grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi. Jag är sedan tolv år arbetsledare och rekryterings- och utbildningsansvarig för ett sjuttioatal underläkare vid Norra Stockholms Psykiatri. Eftersom medarbetarnas arbetsglädje har en avgörande betydelse för arbetsresultatet arbetar jag målmedvetet för att skapa en arbetsplats där medarbetarna har utrymme att trivas och utvecklas, samtidigt som de får jobbet gjort.

Jag har omfattande undervisningsvana i psykiatri och psykologi, ledarskap, stress och arbetsglädje, relationer, besvärliga medarbetare och svåra möten, samt "vardagspsykologi" som att balansera konflikten mellan egna och andras önskemål, träna upp sin självkänsla och lära sig värna sin integritet, ta kontroll över det som låter sig kontrolleras och lära sig leva med resten, samt det egna ansvarstagandet som en förutsättning för ett moget och tillfredsställande liv. Kurserna har utvecklats för jurister, beslutsfattare, personalhandläggare, vård- och omsorgsgivare samt 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 upplevelsen av stress och dess skadeverkningar.
- Hur du kan hantera din egen stress så att den inte inverkar negativt på hur du mår och sköter dina uppgifter.

Kursbeskrivning

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, 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 och medarbetarnas arbetstrivsel.

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, som vantrivs på arbetet, som 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.

Den grundläggande 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 en livlig, engagerande, matnyttig och spännande kurs med tempo, högt i tak och spännande diskussioner.

Förslag till kursprogram (kan modifieras efter önskemål)

09.00 – 10.00

Förutsättningar, förhållningssätt och färdigheter för ett bra liv

- Må bra idag – grunderna
- Känslor och tankar – hur vi fungerar
- Vad behöver du själv för att vara en god ledare, och vad behöver dina anställda?
- Skillnaden mellan kontroll och ansvar
- Att hantera förändring

10.15 – 12.00

Arbetsglädje, del 1.

- 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 roligt på vägen?

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 14.30

Arbetsglädje, del 2

- Ledarens roll och uppgifter
- Att leva sina värderingar
- Att behandla medarbetarna väl
- Hur hanterar du konflikter och "besvärliga" medarbetare?
- Stress
- Prestationsbaserad självkänsla
- Integritetskonflikter

14.45 – 16.00

Hinder för arbetsglädje

- Stress
- Prestationsbaserad självkänsla
- Integritetskonflikter

16.00 - 16.30

Kursen avslutas

Michael Rangne 2010/2015