

## Översiktlig jämförelse av några av Michael Rangnes kurser för Blendow Institute

	Psykiatri för beslutsfattare	Stressrelaterad ohälsa och arbetsglädje - vad du som chef kan göra	Psykiatri för beslutsfattare II - fördjupade kunskaper
<i>Målgrupp</i>	Alla som ö h t möter människor som inte mår bra, och behöver lära sig grunderna om psykisk ohälsa, f f a vilka psykiska sjukdomar som finns och hur de yttrar sig.	Alla chefer och ledare som vill utveckla sitt ledarskap och utveckla en systematisk approach till att skapa en arbetsplats där medarbetarna trivs, har roligt, upplever mening och levererar – samtidigt!	De som i sitt arbete vill öka sin förmåga att på djupet förstå, tolka, kommunicera med och hjälpa sina medarbetare. Fokus ligger på förståelse av den enskilde medarbetaren och de svårigheter som kan föreligga i form av orimliga förväntningar, stresskänslighet och problematiska beteenden.
<i>Innehåll / särskiljande</i>	<p>Bred genomgång av de vanligaste psykiska sjukdomarna, bemötande av de drabbade, översiktligt om behandlingen. Tonvikten ligger på de psykiska sjukdomarna, men stress och personlighetsavvikelse tas också upp översiktligt.</p> <p>Syftet är att veta vad som "finns" för att kunna känna igen de drabbade för att därigenom kunna hantera, bemöta och hjälpa dessa så bra som möjligt.</p> <p>De sjukdomar som f f a tas upp är</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depression</li> <li>• Bipolär sjukdom</li> <li>• Psykos (schizofreni, vanföreställningssyndrom)</li> <li>• Ångestsjukdomar (tvångssyndrom,</li> </ul>	<p>Detta är väsentligen en ledarskapsutbildning, med syfte att ge ledaren kunskaper för att kunna skapa en attraktiv arbetsplats med mycket arbetsglädje och låg stressupplevelse och sjukfrånvaro. Ledarens syn på och förhållningssätt till medarbetarna är centralt. Fokus här är inte – som i de andra två kurserna – på den sjuke eller extra besvärlige medarbetaren, utan här handlar det om generella insatser för att öka arbetsplatsens attraktivitet och minska risken för stressrelaterad ohälsa och därmed sammanhängande underproduktivitet.</p> <p>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.</p> <p>Kursen fokuserar på en oundgänglig förutsättning för ett framgångsrikt ledarskap, nämligen insikten om vad alla medarbetare behöver i livet – och därmed även på jobbet – för att må</p>	<p>Utgör en fördjupning av de två andra kurserna. Ger en modell för hur vi kan förstå och hjälpa andra (i denna kurs först och främst våra medarbetare) att förfina sina "kartor" och därmed såväl förbättra sin kommunikationsförmåga och sina relationer som reducera sin upplevelse av stress. Tonvikt på problematiska medarbetare, men resonemangen är allmängiltiga och användbara för samtliga medarbetare.</p> <p>Kursen har ett mycket större fokus på förståelse på individnivå än de övriga kurserna. Här kombineras de mer allmänna kunskaperna om psykisk sjukdom från <i>Psykiatri för beslutsfattare</i> och råden på kollektiv och organisatorisk nivå i <i>Stressrelaterad ohälsa och arbetsglädje - vad du som chef kan göra</i> med ett individuellt fokus: hur kan jag förstå och hjälpa just denna människa (problematisk eller inte)? Att kunna lyssna och förstå på djupet är helt avgörande för vår förmåga att kommunicera och skapa goda relationer, och därmed för våra möjligheter att påverka andra.</p> <p>Utgångspunkt 1 för kursen: Psykisk ohälsa är sällan en fråga om antingen/eller, utan ett kontinuum - från frisk och välmående till väldigt sjuk – där vi alla rör oss fram och tillbaka.</p>

	<p>panikångest, PTSD, social fobi, generaliserat ångestsyndrom)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personlighetsstörning</li> <li>• ADHD och Aspergers syndrom</li> </ul> <p>Därtill ges information om LPT (psykiatrisk tvångsvård) och bedömning av självmordsrisk, samt ges en allmän översikt av den psykiska ohälsans rötter och omfattning och om bemötandet av patienter.</p>	<p>bra. En effektiv chef måste se till att organisationen tillhandahåller detta för sina medarbetare, och kombinera det med individuellt anpassade insatser för varje medarbetare.</p> <p>Kursen tar upp stress ur flera synvinklar, och går igenom de vanligaste formerna av stressrelaterad ohälsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utbrändhet</li> <li>• Utmattningssyndrom</li> <li>• Utmattningsdepression</li> </ul> <p>Vi kan idag knappast helt undvika stress i bemärkelsen höga krav och mycket att göra. Däremot kan vi motverka upplevelsen av stress genom att skapa goda arbetsförhållanden. Människor som får sina väsentliga behov tillfredsställda på arbetsplatsen – glädje, mening, respekt, bekräftelse, goda relationer, stimulans, utveckling, bidra till något värdefullt – tål betydligt större påfrestningar. Chefens kanske viktigaste uppgift är därför att skapa förutsättningar för alla medarbetare att uppleva genuin arbetsglädje. Detta minimerar stressupplevelsen hos medarbetarna och är det <i>enda</i> sättet att få tillgång till medarbetarnas fulla potential.</p> <p>Vad är det som gör att människor <i>vill</i> arbeta? Arbetet är en möjlighet till glädje, mening, lycka, närande relationer, utveckling och ett rikt liv. Chefen behöver fråga sig själv - och medarbetaren – vad just denne medarbetare behöver för att verkligen trivas på arbetet. Det handlar om organisatoriska förhållanden –</p>	<p>Utgångspunkt 2 för kursen: Människors personlighet, stresshanteringsförmåga och välbefinnande handlar i hög grad om hur de uppfattar och tolkar sin omvärld och det som händer dem. Hur pass korrekta kartor som var och en av oss härigenom skaffar oss (av oss själva, andra och världen i stort) avgör hur väl vi förmår hantera andra och oss själva. Vi kan inte hantera en värld vi inte förstår, och inte heller människor vi inte förstår! Kartornas kvalitet är alltså avgörande för vår psykiska hälsa och vår livskvalitet, och de har stor betydelse för våra möjligheter att hålla oss psykiskt friska. Att ha en psykisk sjukdom eller en personlighetsstörning innebär närmast definitionsmässigt att ha rejält felaktiga kartor över stora områden av livet.</p> <p><i>Grundkursen</i> i psykiatri handlar om att lära sig hur de vanligaste psykiska sjukdomarna yttrar sig, medan denna kurs ger en djupare förståelse för sambanden mellan alla människors kartor, personlighet, kommunikation och stresshanteringsförmåga, vare sig personerna är friska eller sjuka. Det yttersta syftet med kursen är att ge insikter och tankemodeller som ökar kursdeltagarens förmåga att förstå, hjälpa och hantera besvärliga medarbetare, men man kan lika väl använda kunskaperna också till att förbättra sina relationer till alla människor där man skulle önska det. Ett rejält avsnitt om kommunikation och relationer ingår.</p> <p>Alla tre kurser tar upp stress och stressrelaterad ohälsa, men på litet olika vis. Denna kurs gör det inom ramen för hur personen tolkar sin omvärld och det som händer honom/henne. Dåliga kartor genererar ofta orimliga förväntningar och därmed svårigheter i relaterandet till andra, och skapar därför stress hos båda parter. Stressade människor, liksom "besvärliga" sådana, kan förstås i ljuset av de kartor de har. Vill man hjälpa dem att må och fungera bättre behöver man hjälpa dem att nyansera och förfina dessa kartor.</p>
--	--	---	---

		<p>tydlighet, mål, visioner, personalpolitik, humor, högt i tak – men också om individuellt anpassade insatser för varje medarbetare – mening, maximal egenmakt, frihet under ansvar, stöd, belöning osv.</p> <p>En viktig förutsättning för ett bra ledarskap är goda relationer till medarbetarna. Bara om medarbetaren upplever att chefen bryr sig om henne på riktigt, som människa och inte som produktionsmedel, kommer hon att ge allt hon har att ge.</p> <p>Kursen belyser också några vanliga hinder för arbetsglädje - stress, integritetskonflikter och prestationsbaserad självkänsla.</p>	<p>Kursen fokuserar på "besvärliga" människor och vad som utmärker deras dysfunktionella kartor. Vill vi kunna hjälpa dessa personer fungera bättre i organisationen måste vi börja med att förstå dem, vilket är liktydigt med att kunna se världen som de själva ser den, dvs att kunna uppfatta de kartor som styr individerna. Kursen belyser några tillstånd som ofta leder till problem på en arbetsplats:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personlighetsdrag / beteenden som narcissism, självupptagenhet, svårigheter att se saker ur andras perspektiv, bristande självinsikt, överdrivet självförtroende, låg självkänsla, lättkränkthet, aggressivitet, känslomässig instabilitet, impulsivitet.</li> <li>• ADHD</li> <li>• Aspergers syndrom och autistiska personlighetsdrag</li> </ul>
--	--	--	--