

Att leda under påfrestande perioder

Ellinor Eriksson, den 21 februari 2024





Ellinor Eriksson, leg psykolog,
organisations- och
ledarskapskonsult.
Bakgrund på stressklinik.

BrolinWestrell – krishantering i
arbetslivet.
Till exempel
organisationsförändringar, olyckor,
dödsfall, hot/våld.

Vad är stress?



Hur ska vi se på stress?

- Naturligt!
- Överlevnad

- Inte farligt!
- Lagom är bra för prestation!

- Men! Omodern respons
- Kroppsliga reaktionerna på lång sikt blir problematiska



Långvarig obalans är faran!

Både för individer och organisationer



Belastning

Återhämtning



Varningsflagg individer

- "Inte fungera som vanligt"
- "Stressallergi"
- Kroppsliga symtom
- Psykologiska symtom
- Kognitiva symtom



Varningsflagg arbetsplatser

- Omfattande övertid, mertid etc.
- Hög arbetsintensitet i långa perioder
- Medarbetare tar sällan/aldrig ut raster
- Stressresultat i medarbetarenkäter
- Tillbud eller felhandlingar
- Hög personalomsättning

Hur kommer vi åt detta? Organisatoriskt och individuellt

Ta bort på belastningssidan

Vad är belastande?

Sänka krav är centralt (oavsett stöd)

Om det inte går – planera för den



Addera på återhämtningssidan

Skillnad mellan aktiv och passiv

Innan och efter påfrestning!

Vad skapar meningsfullhet?



Förutse och planera för era påfrestningar och arbetstoppar!

Hur klarar vi april/maj-veckorna?
Hur blir det sen?
Hur ska vi ha det ihop?

= också en slags krisplan



Viktigaste skyddsfaktorerna i utmanande arbetsituationer

Medvetenhet

Om vad som kan hända

Om lämpligt agerande då

Gott ledarskap

Närvarande

Inkännande

Ansvarsfullt

Gott kollegialt stöd

Lätt tillgängligt

Ej negativt socialt stöd

Rimlig stressnivå

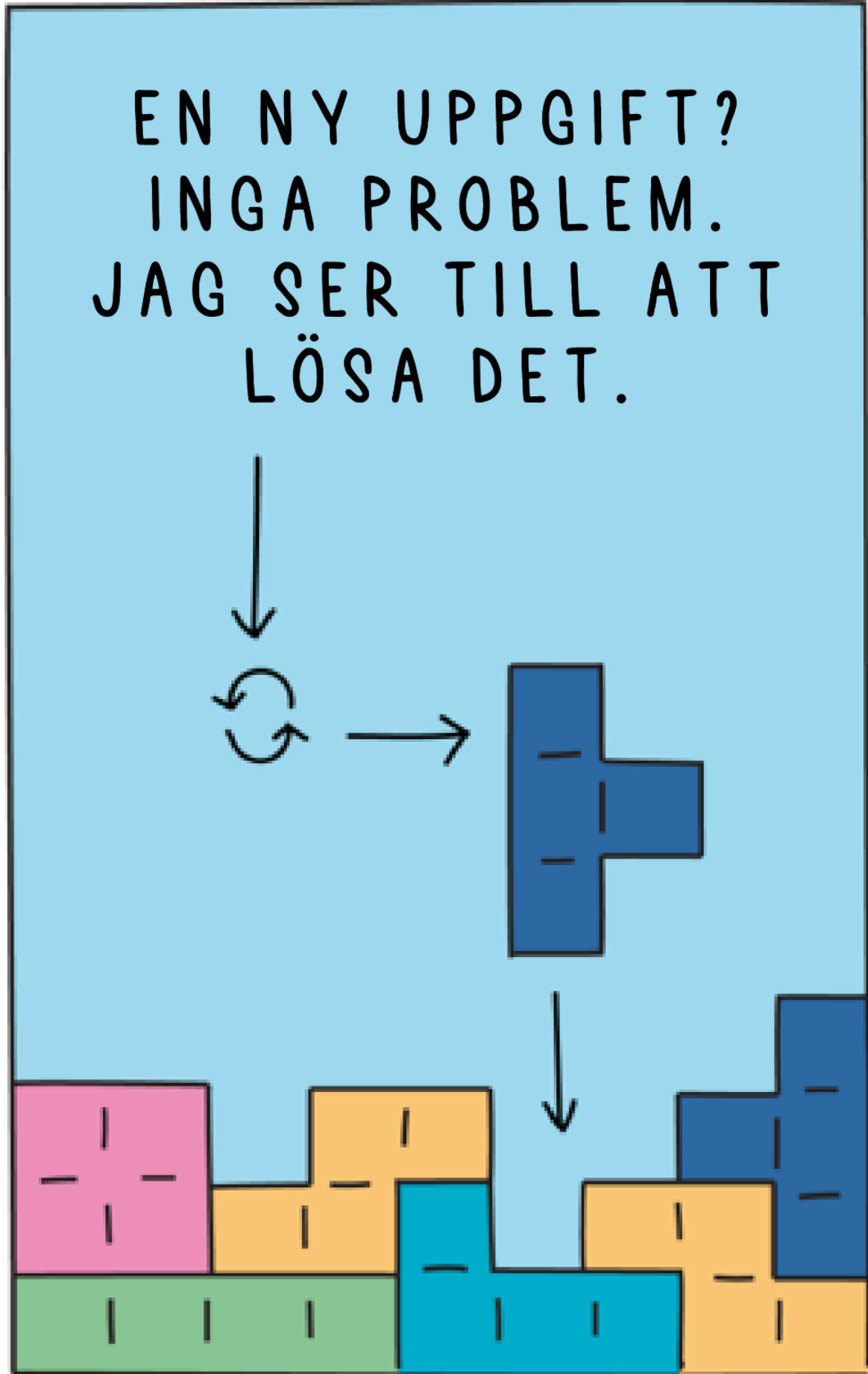
Vardagens stress

Påfrestningens stress

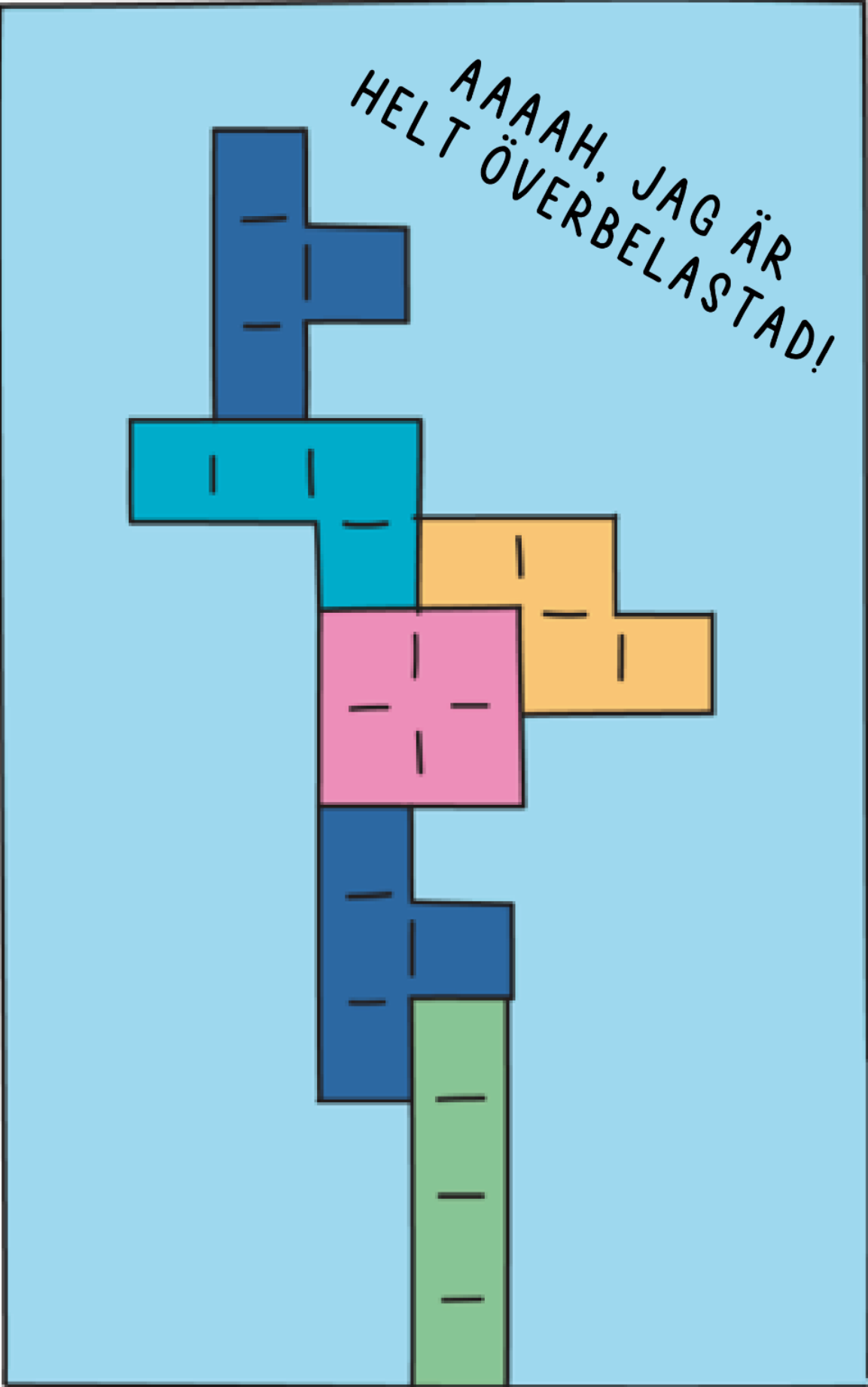
HOPPFULLT??



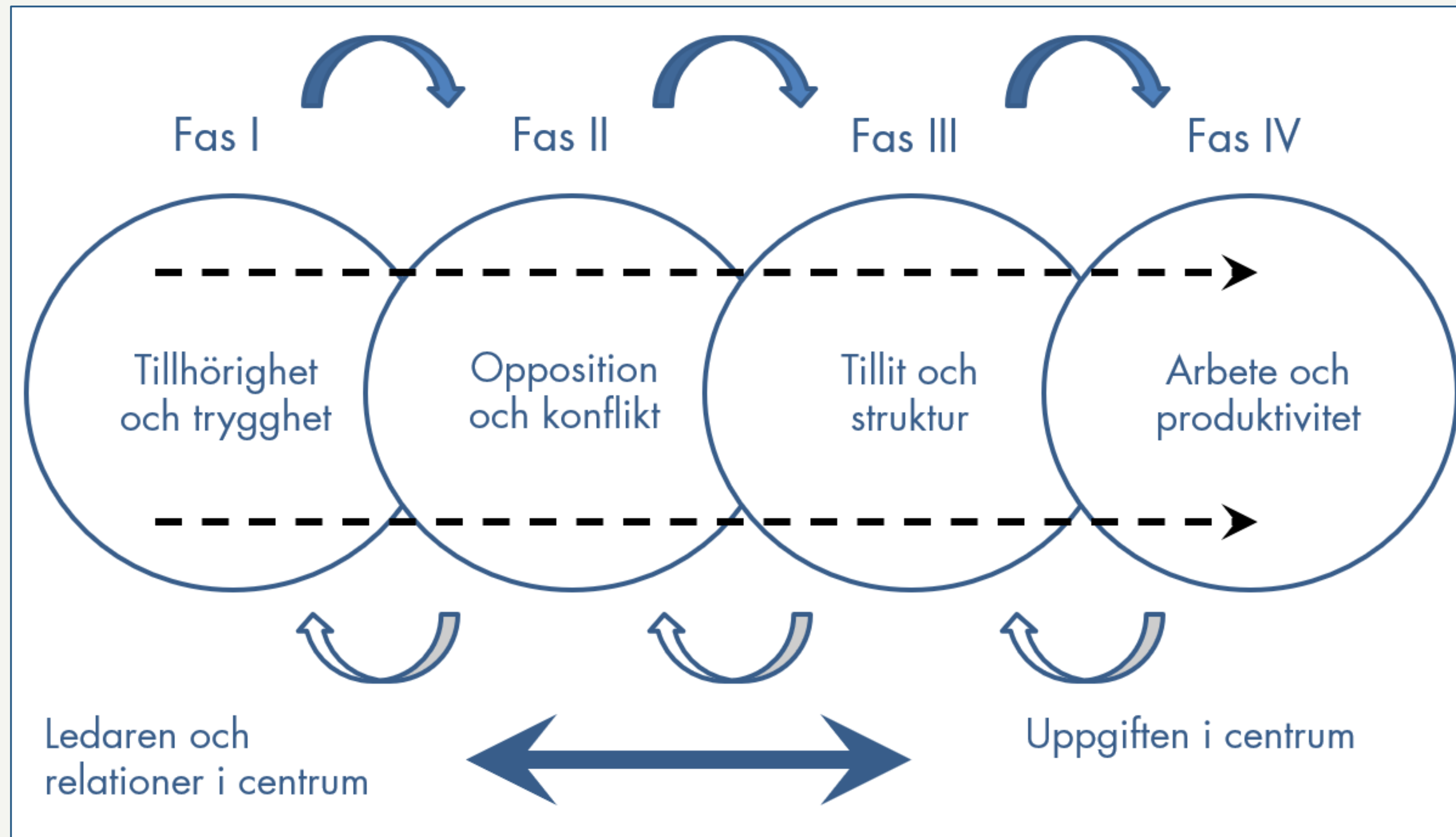
ARBETE



ARBETE
NÄR DU HAR
ÅNGEST



Gruppdynamik vid påfrestningar – vanligt med konflikt!



IMGD – Susan Wheelan



Vanliga fel

Mindre delaktighet – ”bara” info
Transparens är strategiskt!

Argumenterar istället för validera
Rulla med motstånd!

Fokus på fel
Förstärk det eftersträvansvärda

Ser personer som bråkstakar
Se större faktorer

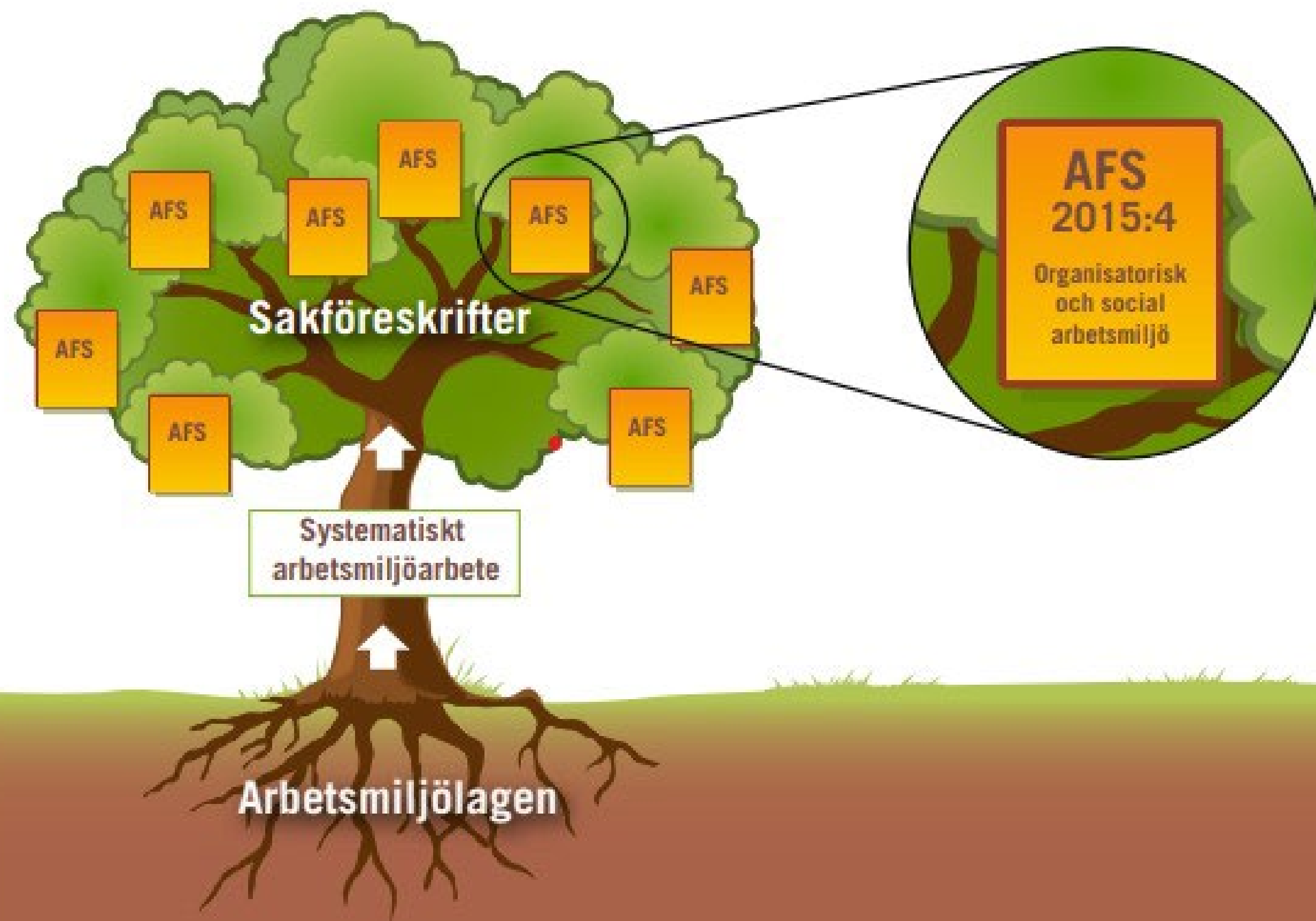
Arbetsgivarens ansvar

6 § Arbetsgivaren ska se till att chefer och arbetsledare har kunskaper om hur man förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning. (AFS 2015:4)

Arbetsmiljöverket: ADI 688 –
Förebygg arbetsrelaterad stress

Rehabiliteringsansvar

Utreda, åtgärda, följa upp,
förebygga



Vill du fördjupa dig?

Till dig som deltog på dagens webinarium erbjuder vi nu
20 % rabatt på uppföljningskursen den 30 maj:

Hantera belastning och stress på arbetsplatsen

Boka din plats senast den 1 mars för att ta del av erbjudandet.

Använd rabattkod: **webb20**

Vad tyckte du om dagens webinarium?

Ta gärna 30 sekunder och svara på frågorna under fliken
“Omröstningar” bredvid chattfliken.

Tack för dina synpunkter!

Sammanfattningsvis

- Stress är inte farligt
- OM vi får återhämtning och minskade krav
- Planera klokt för det – och förutse belastningstoppar
- Kollegialt stöd och rimlig vardagsbelastning skyddar
- Konflikter uppkommer vid förändring och påfrestning – ledarskapet behöver stiga fram, rollen är att lösa!
- Arbetsgivaren har ett stort ansvar för arbetsmiljön och belastningen
- Ni har ett ansvar att kunna detta – fortbilda er!



Frågor?



Tack för i dag!

Ellinor Eriksson,
ellinor@brolinwestrell.se
070 -172 12 90

BrolinWestrell
www.brolinwestrell.se

BROLINWESTRELL

