



TEKST /
LINE HELENA
BAK UNOLD

Redaktør, KTC
Sekretariatet

OPDAG SIGNALER PÅ STRESS I TIDE

NY BOG OM LEDERTRIVSEL I TRAVLHEDEN

”Ledertrivsel i travlhed” byder på enkle redskaber til at få et lederliv uden stress. Samtidig får læseren viden til at kunne opfange stresssignaler hos lederkolleger og medarbejdere – og handle på det.

- Ledere savner viden om, hvordan de undgår, at arbejdet sniger sig ind alle steder. De ender alt for ofte med at arbejde både aftener, weekender og i ferier, siger Lis Lyngbjerg, specialist i ledelse, trivsel og stress gennem 14 år.

Hun har netop udgivet bogen ”Ledertrivsel i travlhed” med det formål at udbrede sine værktøjer til effektiv stressforebyggelse til ledere i virksomheder og organisationer. Som topledere og ledere er de ofte udsatte for så stort arbejdspress, at 18 pct. af lederne er i risikozonen for alvorlig stress eller depression, ifølge en undersøgelse fra Lederne i 2015.

Det gælder også offentlige ledere, som skal navigere i alt fra det grænseløse arbejde, den politiske og bureaukratiske dagsorden, nye krav om digitalisering, at skabe værdi gennem medarbejdere og klare højt tempo og arbejdspress. Hvordan håndterer man alt dette uden at blive overbelastet?

”Ledertrivsel i travlhed” vil prøve at hjælpe lederen med de klassiske dilemmaer:

- Dagen er fyldt op med møder, så jeg ikke når at planlægge opgaverne.
- Der er ikke tid nok til opgaverne, selvom jeg tager aftener og weekender til hjælp.
- De akutte opgaver tager så meget tid, at jeg ikke kan fordybe mig i langsigtede opgaver.

LETLÆST BOG MED CASES

Bogen er baseret på cases og helt konkrete vejledninger i planlægning, systematik og tips til praktisk træning. En række interviews med ledere og ledes leder fungerer

som cases, som man kan identificere sig med og læse præcis, hvad de enkelte har gjort, og hvilke redskaber der havde størst effekt for den enkelte. Bogen beskriver også en række typiske tegn på overbelastning, og hvordan man åbner samtalen med en lederkollega, som viser tegn på for stort arbejdspress.

Bogen er derfor bygget op omkring tre centrale zoner:

- Grøn zone, hvor lederen trives med overskud, overblik og arbejdsglæde.
 - Gul zone, hvor lederen viser tegn på overbelastning, træthed og mangel på restitution og typisk har behov for hjælp fra nærmeste leder og professionel rådgivning.
 - Rød zone, hvor lederen har alvorlig stress, har akut behov for hvile og professionel behandling.
- Som leder skal man hele tiden have den gule zone i bevidstheden – både hos sig selv og lederkollegerne. Hvis man altid sætter ind her, i stedet for at vente til man kommer i rød zone, så kan man hurtigt bringe sig tilbage til grøn zone og dermed undgå alvorlig stress og langvarig sygemelding. ●

FAKTA OM BOGEN

Titel: Ledertrivsel i travlhed

Forfatter: Lis Lyngbjerg

Forlag: Dansk Psykologisk Forlag

Pris: 299,- kr.

