

R

Konsten och vikten av att leda sig själv

Staffan Kurtén, styrelseordf. HRM Partners Ab
10.10.2018 för TFiX

H

M

Arbetslivet förnyas

Helt nya kompetens- och kunskapsbehov



Nytt ledarskap och nya organisationsmdeller



Digitalisering och globalisering: arbete och dess form förändras, arbete frigör sig från tid och plats, det psykologiska arbetskontraktet förändras.

Nya arbetslivsfärdigheter behövs. Självedarskapets slutliga genombrott.



Dalai Lama
 Stephen Covey
 Liisa Keltikanas-Järvinen
 Frederik Herzberg
 Peter Drucker
 Heena Sumari
 Kets de Vries
 Marja-Liisa Manka
 Daniel Pink
 Raija Salmimies
 Pentti Sydänmaanlakka

**Leda verksamheten, organisationen, företaget, affärsområdet,
 avdelningen, strategin ... helheter**

Leda andra människor – det autentiska ledarskapet

Tony Dunderfelt

Seth Godin

Peter Seligman

Självledarskap – vem leder dig?

Daniel Goleman

Mihaily Csikszentmihaly

John Kotter

Känn dig själv *

Juhani Ilmarinen

Pekka Salmimies

Markku Ojanen

* Oraklet i Delfi (Grekiska mytologin)

R

Självledarskap är att påverka sig själv så att du uppnår det du vill uppnå

- Du behöver förstå vem du är, dina styrkor och drivkrafter, vad du kan/vill göra och vart du är på väg.
- Du behöver tänka på hur du kommunicerar och samarbetar, förstå dig på känslor och deras betydelse och styra ditt egna beteende.
- Självledarskap kräver ärlig självkänedom.

Emotionell intelligens

(Daniel Goleman)



Självkänedom

medvetenhet om sig själv,
självsäkerhet

Självkontroll

motivation och vilja,
anpassningsförmåga,
stresstålighet, impulskontroll

Empati

förmågan att känslomässigt
sätta sig in i en annan
människas situation

Social medvetenhet och färdigheter

relationer som bygger på
ömsesidig respekt

R

Hur vi tänker
påverkar hur vi känner
vilket påverkar hur vi agerar.

Vi är vad vi tänker.

R

Var lyhörd för känslor,
både dina egna och andras.
Vi styrs alla av dem även om
de inte syns på ytan.

(Diamanten i Finland rf)

R

H

Det lönar sig att tänka på
vad man tänker på

M

Tänk

- tänk på hur du tänker
- är ditt vattenglas halvfullt eller halvtomt?
- är uppfattningen din egen eller någon annans?
- tänk på hur du känner i olika situationer och varför?
- välj att vara nyfiken, lyssna och försöka förstå – två öron, en mun
- kontrollera din inre röst
- regelbunden reflektion hjälper – stanna upp en liten stund, varje dag
 - "vad gjorde jag idag och varför?"*
 - "vad gjorde jag bra, vad mindre bra – varför?"*
- prova på: *"Varför inte?"* och *"Tänk om ...?"* och *"Javisst, och dessutom ..."* istället för *"Javisst, men ..."*.

R

Nya tankar föds genom att lära sig
nytt, genom dialog och nya
upplevelser

R

Dags för reflektion

H

M

R

Om Självedarskap

Karriärtänkande?

R

Om Självedarskap

**Självkännedom
– ärligt och på riktigt**

H

M

R

Om Självlledarskap

Vision

- riktning, fokus, meningsfullt.

R

Om Självlledarskap

Mina realiteter

**– vad och vem måste jag
och vill jag beakta?**

R

Om Självedarskap

**Föregå med gott exempel också
för sig själv**

R

Om Självedarskap

Värderingar och etik

R

Om Självedarskap

H Tillsammans med andra människor **M**
vs själviskt

R

Om Självledarskap

**Att sköta om sig både fysiskt,
psykiskt och socialt:
helhetskondition,
energikällor,
jobb/privat-harmoni**

Energikällor



R

Det viktiga är inte att ha full kontroll
över sitt liv eller sitt arbete.

Det viktiga är att ha
känslan av kontroll.

R

H Problemet är inte att
vi har för lite tid utan
M för mycket att göra

R

Dags för reflektion

H

M

R

"It's all about execution"

Björn Wahlroos

R

Om Självedarskap

**Från intention till handling
– självdisciplin?**

Praktiska råd kring “Hur?”

- Bli herre över din e-post, pc och din telefon
- Gör genast – inte sen
- Kom i tid, dvs starta i tid
- Planera din vecka, din dag – reflektera
- Mindre/kortare möten i arbetet
- Lär dig att säga nej
- ... och mycket, mycket mer men lite åt gången

R

Förmågan att överföra intention till handling och resultat.. (eng. volition)

..är mer än motivation  hitta din Focus, Vilja och Energi

- övertygelse och antaganden kan stå i vägen (dessutom kan de vara felaktiga)
 - *kolla fakta och data*
- din inre röst kan hindra dig: *jag kan inte, jag har aldrig gjort det där, ingen har någonsin gjort sådär, man brukar inte, jag hinner inte, jag skulle nog men då ...*

R

Fokusera mera på lösningar och
det önskade slutresultatet
än på problemen och hindren för
att komma dit.

Från intention till handling



(Ria Parppei, 2018)

R

H

Sista reflektioner

M



Staffan Kurtén
 arbetande styrelseordförande,
 business coach
 0400 414 114
staffan.kurten@hrmpartners.fi

