



ARBETSMILJÖ

TEXT SANNNA GUSTAVSSON

PUBLICERAT 2021-03-02



Ny studie: Självledarskap ger ökat välmående

CHEF
210302

Människor som utövar självledarskap blir bättre på att hantera osäkerhet, samarbeta med andra och att sätta gränser mellan jobb och fritid, visar en ny studie.

Faktaruta: Så kan du öva upp din förmåga till självledarskap

Här är några av de verktyg som undersökningsdeltagarna fick öva på under studien.

Identifiera din inre kompass och drivkrafter

Fundera över när du trivs som bäst, vad du behöver för att må bra, vad som väcker ditt engagemang och vad som får dig att känna mening.

Bidra utifrån dina styrkor

Fundera på vad du är bra på och hur du kan göra mer av det för att bidra till gruppen och gemensamma mål.

Våga växa och utmana dig

Be ofta om feedback från personerna i din omgivning, fokusera på beteenden och vad du kan göra annorlunda för att utvecklas.

När känslorna tar över: bemöt dig själv med vänlighet

Anförtrö dig sedan till någon som du litar på.

Självmedkänsla



Självmedkänsla

Ta ansvar för din situation

Acceptera det som är och ta ansvar för det du kan påverka.

Var en aktiv lyssnare

Försök förstå vad den andra säger bortom det du redan vet och visa din närvaro, slå på kameratäcket och undvik multitasking under digitala möten.

Se dig som en del av helheten

Bestäm dig för vilken energi som du vill sprida till personerna i din närhet. Be om stöd om du har svårt att nå dina mål.

Visa uppskattning utifrån ett styrperspektiv

Ge feedback när du ser en kollega använda sina styrkor och beskriv vilka positiva effekter du ser.

Skapa en buddy-grupp

Hitta en person eller grupp du träffar kontinuerligt för att stötta och peppa varandra i er utveckling och få till nya vanor i vardagen. Att utveckla sitt självledarskap kräver träning, uthållighet och stöd från andra.

CHEF 210302