

LEDERUDDANNELSE I ELITESPORT

MODUL 2 - SKAB INDSIGT

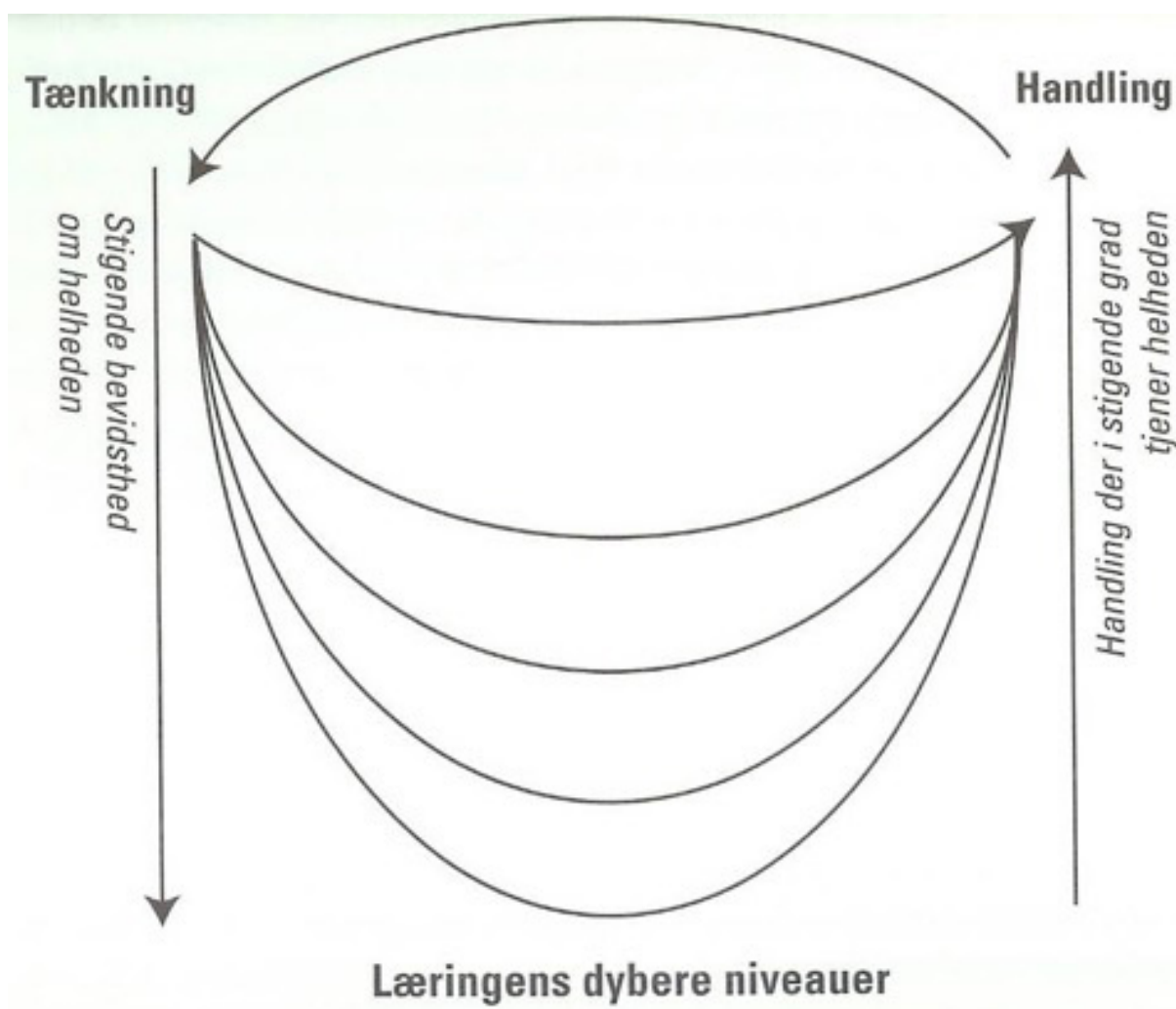


INTRODUKTION TIL ARBEJDSHÆFTE



Gennem dette arbejds hæfte bliver du via refleksionsøvelser og opgaveløsning guidet ind i udviklingen af dit personlige mesterværk. Dette personlige mesterværk er hovedproduktet, du tager med dig hjem fra Modul 2.

En af grundtankerne bag modulet er netop at give dig mulighed for at stoppe op og reflektere på et dybere niveau, så du med en øget bevidsthed om dit personlige lederskab i sin helhed, kan skabe endnu bedre handlemuligheder til din organisatoriske ledersituation, som var omdrejningspunktet for modul 1.



RIVER OF LIFE – SAGENS KILDER



Formål: at lære hinanden og os selv at kende (lidt bedre)

Vi har alle en rig livshistorie, som reflekterer både svære tider og store fejring, betydningsfulde relationer på godt og ondt, og meget mere. Ved at genbesøge denne historie kan vi få perspektiv på, hvorfor vi er, hvor vi er, og den måde vi møder hverdagen på.

RIVER OF LIFE SKAL BIDRAGE TIL AT:

- Udvikle identitet og udvide selvindsigt.
- Give perspektiv og forståelse til hvor vores drømme, drivkræfter, værdier og modstand mod forandring, kommer fra.
- Lægge spor ud, der guider handlinger

Spørgsmål til refleksion: (10 min.)

Hvis du skulle forestille dig at dit liv var en flod, hvordan ville den da se ud? – skriv stikord til nedenstående spørgsmål.

- Hvornår og hvor er vandet roligt og flydende – de tider hvor begivenheder og relationer er overskyggende positive og hvor livet nærmest føles legende let?
- Hvornår og hvor tager floden pludselig en drejning og bliver mere oprørt, turbulent eller vildt (hvad forårsager dette)?
- Er der nogen sten eller stammer, der falder i din flod – og uventet ændrer din retning for altid?
- Er der punkter, hvor floden flyder kraftfuldt og formålsfuldt, eller hvor floden stilner af til næsten ingenting?
- Er der tidspunkter, hvor floden deler sig i flere åer?



INDIVIDUEL PRODUKTIONSOPGAVE: (35 MIN.)

Tegn din *River of Life* op til i dag med så mange detaljer, som du kan huske. Din flod må fylde $\frac{3}{4}$ af papiret. Brug farver til at tegne symboler eller skriv med ord.

- Skriv din ca. alder ved siden af floden og identificer de mest markante "vendepunkter" i dit liv.
- Hvis floden tager flere samtidige veje, hvad hedder da de forskellige åer.
- Hvilke relationer har haft størst betydning og formet dig mest på forskellige tidspunkter i dit liv.
- Har du tabt betydningsfulde relationer undervejs? (hvad gjorde det ved dig)
- Hvilke grupper eller fællesskaber har haft størst betydning for dig? (du kan evt. notere nogle af de tanker og følelser, der har fulgt med disse relationer.)
- Er der tidspunkter, hvor noget gør ondt - på dig eller andre - som ændrer flodens rytme?
- Hvad er der sket på din rejse, som du associerer med ubehag.
- Hvad er der sket rundt om dig i verden (lokalt, nationalt, internationalt), som har haft betydning for din River of Life.
- Hvilke værdier, forpligtelser, kernesager, principper har været vigtigst for dig på forskellige tidspunkter af dit liv?
- Mod hvilke mål eller formål (hvis nogen) har din energi primært været rettet mod og på den måde haft betydning for den måde, din flod har formet sig på?

MAKKER REFLEKSION: (2X10 MIN.)

Præsenter kort hinanden for de overordnede linjer i jeres River of Life og stil nysgerrige spørgsmål til hinandens fortællinger.

INDIVIDUEL FÆRDIGGØRELSE: (5 MIN.)

Tilføj de ting der kom ud af makkerrefleksionen til dit eget River of Life.

RIVER OF LIFE - SAGENS KILDER



RIVER OF LIFE - SAGENS KILDER



REALITY CHECK: SANDHEDERNES SØ



Sandhederne om livet er din erfaringsbaserede viden om, hvordan verden fungerer rundt omkring os. Der kan være mange sandheder om livet og de sandheder, vi opretholder, er med til at forme vores liv og også langt hen ad vejen sørge for, at vi er velfungerende. Du ønsker måske ikke altid, at verden er sådan, og det skyldes at sandhederne nogle gange er med til at stoppe os fra at lave de forandringer, som vi allermest ønsker. Det er sådanne sandheder, du med fordel kan blive opmærksom på hos dig selv, så du kan lære, hvordan du på nye måder kan forholde dig til dem.

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION: (10 MIN)

Hvis du skulle skrive en tekst, som skulle give vigtig viden om livet videre til din næste generation, hvad ville der så stå?

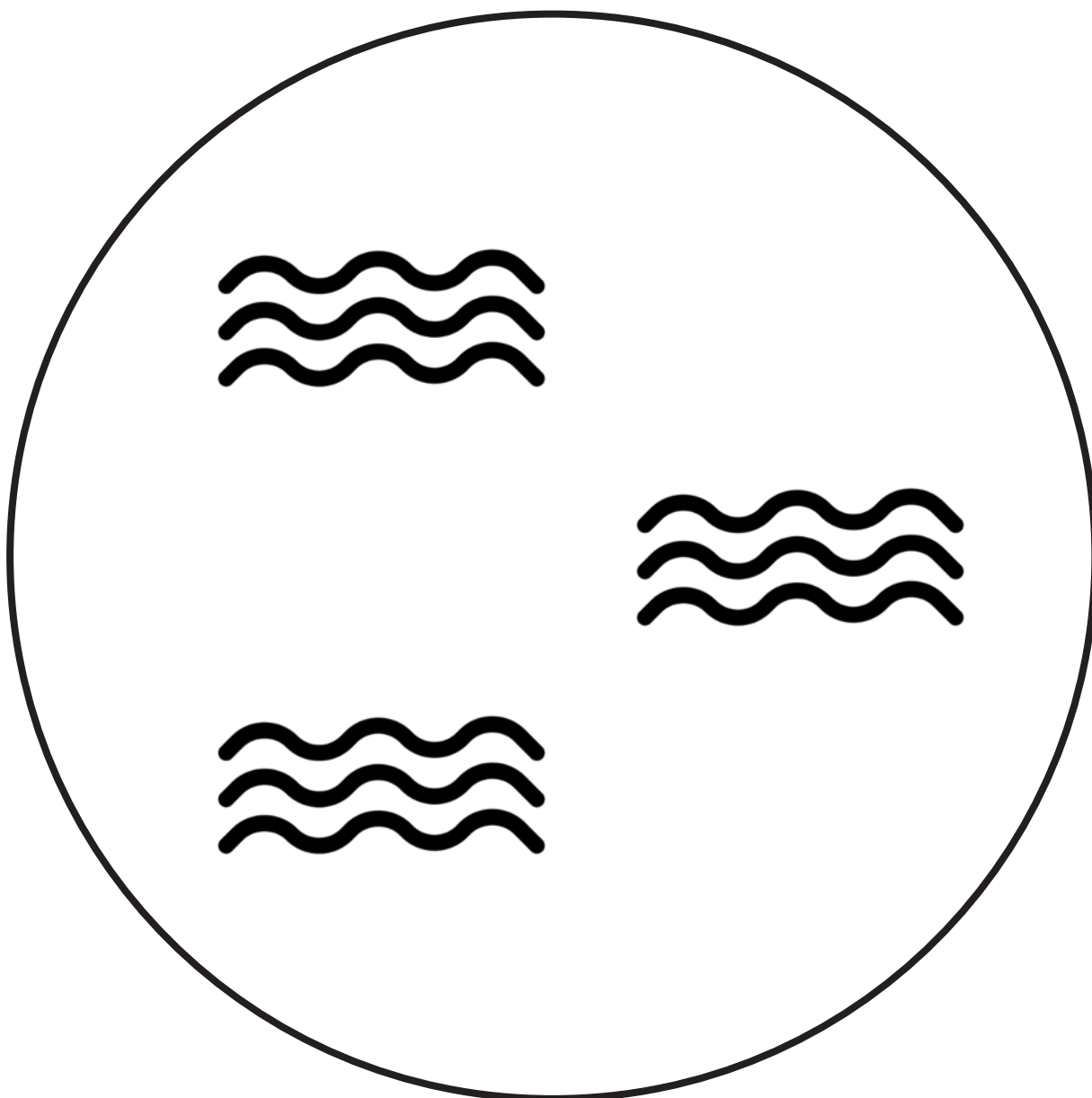
Brug inspiration fra fortællingerne fra River of Life og prøv dig frem via stikord nedenfor.

- "Life is like a box of chocolates - you never know what you're gonna get".
- "Livet er uretfærdigt".
- "Man får som man har fortjent".



INDIVIDUEL PRODUKTIONSOPGAVE (15 MIN.)

Udfyld din "Sandhedernes sø" med dine sandheder om livet. Skriv dem ind som statements.



REALITY CHECK: IDENTIFICER DINE STAMPASSAGERER?



Vi oplever alle sammen situationer, hvor vi ikke handler i tråd med vores værdier, og er den person vi gerne vil være. Typisk sker det, når vi står i situationer med pres, stress, modstand eller store udfordringer og bliver overmandet af vores egne tanker og følelser, der skubber os eller trækker os i andre retninger, fordi det i øjeblikket virker nemmere eller som det rigtige. Først senere opdager vi, at handlingerne egentlig ikke afspejler, vi gerne vil stå for.

Typisk er der et mønster, når det sker. Situationerne og udfordringerne går igen, og det er de samme tanker og følelser, der dukker op og puffer til os. De tanker og følelser kalder vi for stampassagerer. Stampassagererne dukker op ved det sædvanlige stoppested og råber på, at du skal tage en alternativ vej.

En stampassager kan for eksempel være "konfliktskyhed". For en leder kan konfliktskyheden dukke op, når lederen står overfor personer, der reagerer med modstand. Konfliktskyheden kan få lederen til at bøje af, eller ikke gå ind i eller tage hånd om konflikten. Konfliktskyheden kan paradoksalt nok også få en leder, til at "gå til angreb", og sætte en medarbejder på plads på en aggressiv og uhensigtsmæssig måde. Derved opnår lederen ro og undgår at skulle forholde sig til den egentlige konflikt.

PARØVELSE (2X30 MINUTTER)

I den følgende øvelse, skal du sammen med en kollega arbejde med at identificere en eller flere af dine egne stampassagerer.

På baggrund af øvelsesdemonstrationen skal du arbejde med **en situation, hvor du af og til ender med at handle ude af tråd med det, du gerne vil stå for.**

Spørgsmål:

1. Vælg en situation, hvor du handler ude af tråd, med det du egentlig gerne vil gøre eller stå for i situationen. Beskriv kort situationen.
2. Hvad er det inden i dig, der dukker op i situationen og skubber til dig, så du ender ude af kurs? (Altså tanker, følelser eller fornemmelser, der udgør en forhindring.)
3. Hvordan ender du med at handle i den pågældende situation, som er ude af tråd med det, du gerne vil?
4. Hvad er den kortsigtede belønning du opnår, lige i handlingsøjeblikket?
5. Hvad er den langsigtede negative konsekvens, du oplever, du står tilbage med et stykke tid efter din handling?

Kategoriser dine tanker

Gå nu tilbage og kig på de tanker og følelser, der skubbede dig ud af den reaktive vej. Hvis du skal kategorisere disse tanker og følelser og give dem et navn - hvad kan navnet eller kategorien så være? Eller sagt på en anden måde: Hvad kan du kalde den del af dig selv, som dukker op?

Kategoriser dine tanker og følelser / Giv dem et navn

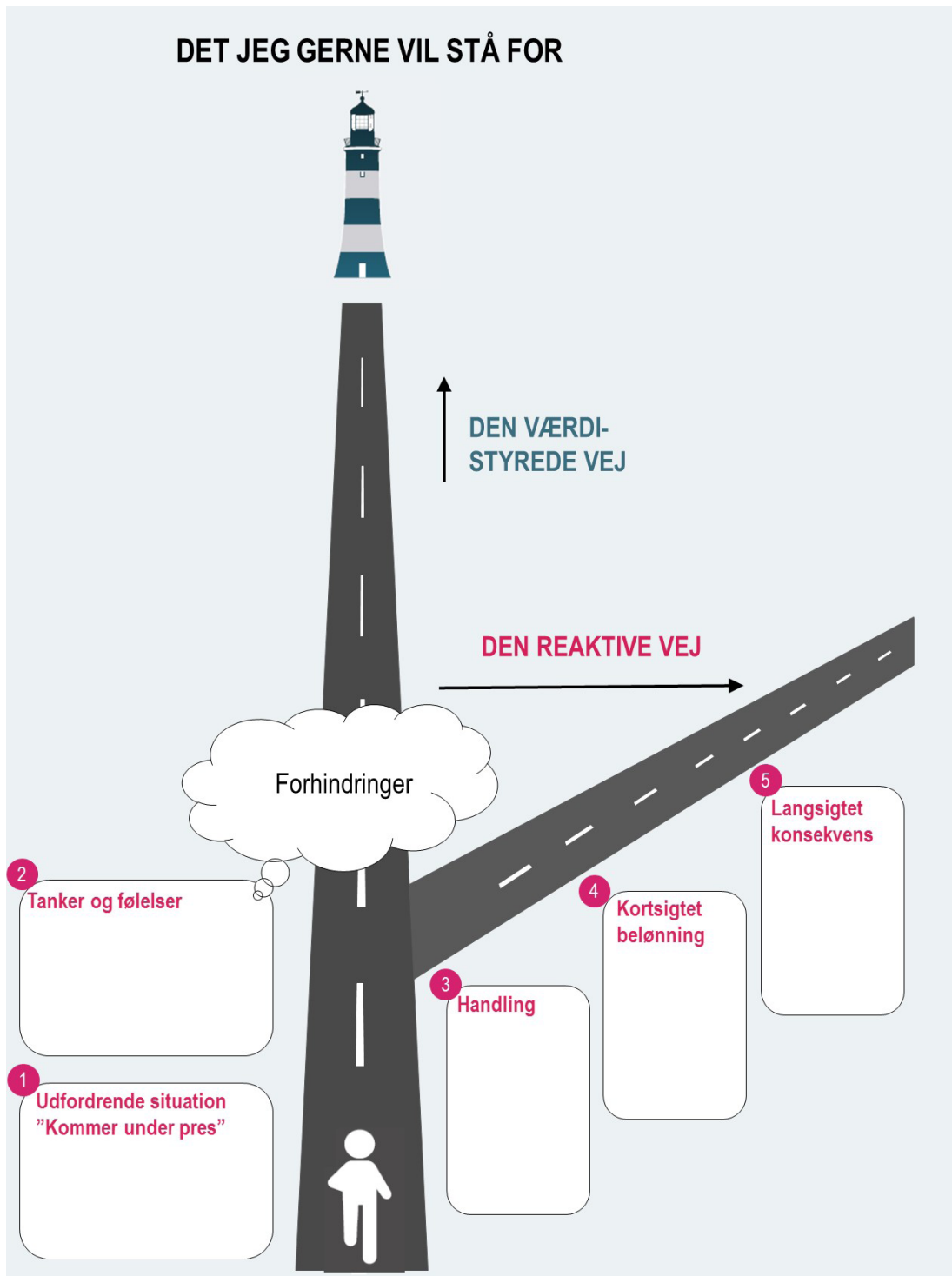
Identificér om det er en stamgæst

Spørg dig selv, om de tanker og følelser ofte dukker op, når du kommer i situationer, der minder om den, du har beskrevet her? Hvis ja, kan du betragte kategorien, som en af dine stampassagerer.

Kend din stampassager

Overvej i hvilke lignende situationer, din stampassager dukker op?

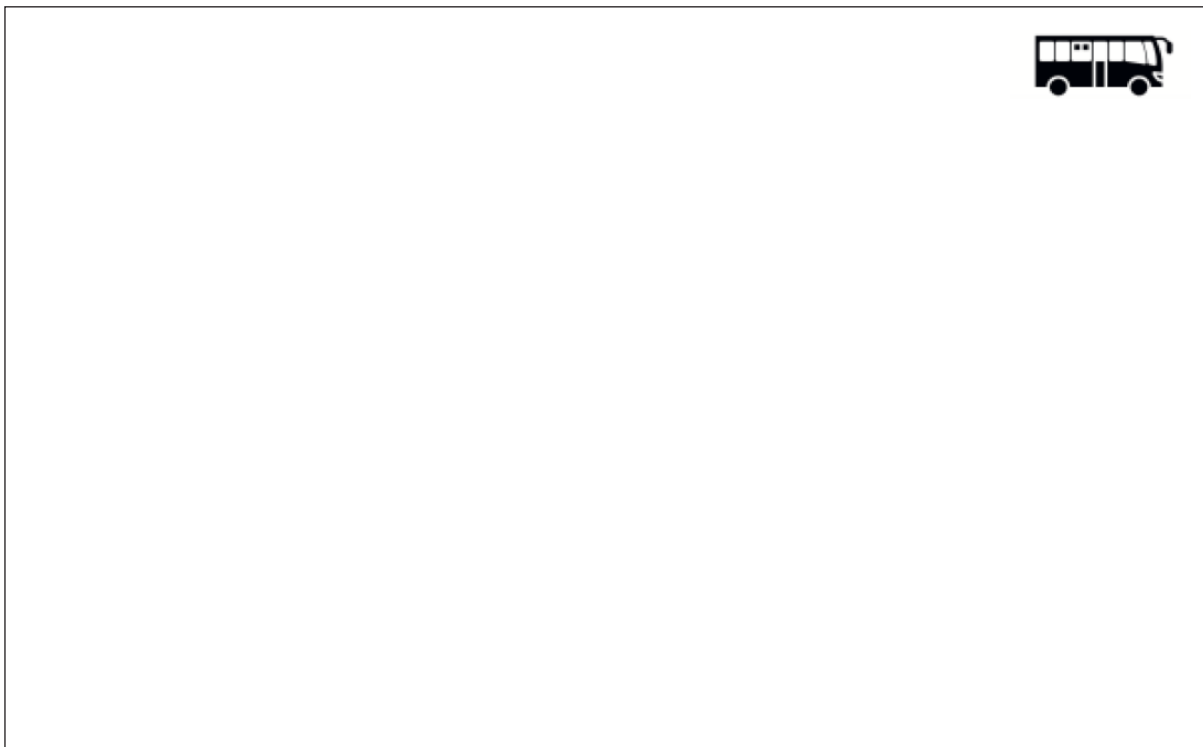
Hvis du kender dine stampassagerer, kan du nemmere opdage, når de dukker op og skubber til dig. Vi kommer senere tilbage til, hvordan du vikler dig ud af deres greb, når du står ved skillevejen.



PARREFLEKSION OG INDIVIDUEL PRODUKTION (15 MINUTTER)

Hvilke erkendelser gav øvelsen?

Drøft også om du har andre stampassagerer med dig, når du kommer under pres, kommer i modgang eller møder modstand.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. In the top right corner of the box, there is a small black icon of a bus.

Skriv dine stampassagerer ind i dit mesterværk!

VÆRDIER: HVAD STÅR VI FOR?

”IF YOU DON’T STAND FOR SOMETHING YOU WILL FALL FOR ANYTHING”

Gordon Eadie

Ord eller udsagn der udtrykker værdier fungerer som et kompas for vigtig adfærd. Anderledes end resultatmål. Mål er en markør, vi placerer ude i fremtiden til at stræbe efter. Mål siger ikke i sig selv noget om, hvordan vi når dem.

Værdikompasset har vi med på vejen, når vi arbejder på at nå målet, og det hjælper os til at anvende den adfærd, vi ved er mest holdbar i hvert skridt, vi tager mod målet.

Værdier er ikke ønsker (”Gid jeg var sådan”) men en identifikation af, hvilken adfærd du har, når du fungerer bedst og handler mest i overensstemmelse med det, der har mest betydning for dig i livet, som det kommer til udtryk i måden, hvorpå du relaterer til andre, til opgaver og til dig selv.

Værdier er en måde at ”koge ned” eller ”skære til benet” for at sætte 1 ord på en kompleks gruppering af handlemønstre. Formålet er, at dette ord på en gang kan være ”guide” og ”udløserknop” for at agere på det, du finder mest betydningsfuldt i livet. Hvor du er stærkest, har din integritet i behold, og påvirker din omverden på en optimal måde. Værdier er altså noget, der kan handles konkret på.

At noget er vigtigt og betydningsfuldt betyder ikke det altid er behageligt at handle på det. At tage en vigtig konflikt med en kollega kan opleves særdeles ubehageligt både op til og mens, det står på. Men i det lange løb giver det en oplevelse af dyb meningsfuldhed at handle ud fra sine værdier.

Da vi mennesker er komplekse og har mange facetter, er der et element af at vælge noget frem for noget andet. Typisk giver 3-5 værdier det rette miks mellem tydelighed og kompleksitet. Denne opgave handler om at identificere og vælge de værdier som du ønsker at navigere efter. Fokus er på din ledelse, men selv når du er professionel har du dig selv med, så vi tager et kig hele vejen rundt.

PAR-OPGAVE: SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION (2X20 MIN)

I arbejder i par ud fra to roller:

1. En ”værdisøger”
2. En sparringspartner

Den overordnede opgave:

Værdisøger: Gennem samtale med din sparringspartner at identificere dine 3-5 ledeværdier som menneske og leder.

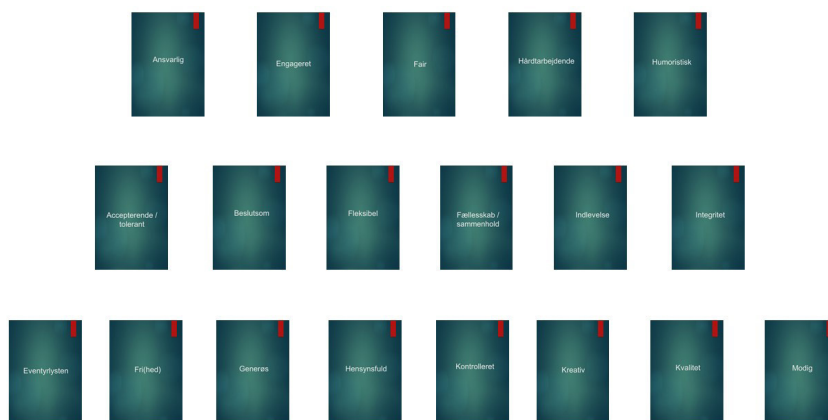
Sparringspartner: Gennem udforskende, nysgerrige og coachende spørgsmål at:

- Bidrage til prioritering således, at ”værdisøgeren” ender med 3-5 værdier.
- Bidrage til en god refleksionsproces for ”værdisøgeren” (ikke forhastet, godt momentum, brug tiden optimalt).

Sparringspartneren tager udgangspunkt i følgende spørgsmål?

1. Hvad tror du på er vigtige værdier for dig i relation til din ledelsesfunktion, hvad vil du gerne stå for?
2. Hvilken adfærd, ønsker du, skal kendetegne dig og dine relationer?
3. Hvilke holdninger eller principper udgør kernen i den måde, du gør eller vil gøre tingene på?
4. Hvornår er du særlig god, eller føler dig særlig levende eller at du virkelig gør en forskel?

Med afsæt i spørgsmålene, tager værdisøgeren nu et kort ad gangen. Ranger nu værdikortene i tre lag (en trelagspyramide): ”Meget vigtigt”, ”vigtigt”, ”ikke så vigtigt”.



Når du har lagt de tre lag, stiller sparringspartneren afklarende spørgsmål til det øverste lag.

1. Hvordan forstår og definerer du hver værdi?
2. Hvor vigtigt vurderer du værdierne i forhold til hinanden?

Processen fortsættes, indtil der er ca. 5 værdier i øverste lag. Værdierne i det øverste lag kan eventuelt lægges med yderligere en prioritering (i en pyramidespids).

Værdihjælperen stiller herefter konkluderende spørgsmål, men kan også spørge til værdiområder, der ikke bliver valgt. Hvad er begrundelsen for det?

Når første værdisøger er færdig efter 20 minutter byttes roller.

BULL'S EYE MODELLEN

Bull's eye modellen anvendes til værdiafklaring, som kompas og til løbende tjek for om dit livs prioriteringer placerer dig det sted i modellen som du ønsker.

Modellen er inddelt i 4 felter: "Arbejde", "Relationer", "Fritid og fornøjelse" og "Sundhed og personlig udvikling". Erfaring siger, at er der en vis balance i netop de fire felter er, vi rigtig godt kørende.

INDIVIDUEL PRODUKTION: (20 MIN)

1. Skriv de 3-5 værdier fra forrige øvelse ind i Bull's Eye modellens "Arbejde" felt.
2. Identificer kerneværdier for hver af de resterende felter og skriv dem ind.
3. Uddyb kort hvilke kvaliteter og adfærd du forbinder med de valgte værdier på alle 4 områder. (Det er meget individuelt så for nogen er der måske store overlap i de fire områder, og for andre vil det være forskelligt.
4. Vurder hvordan du lige nu lever op til kerneværdierne på hver af de fire områder. Lever du i fuld overensstemmelse med dine værdier på et område sætter du kryds i Bull's eye. Er du langt fra at leve efter dine værdier i et område lever, sætter du kryds i periferien.

Hvordan en værdi kommer til udtryk indenfor et livsområde kan se forskelligt ud over tid, alt efter hvordan det er muligt at prioritere området, ikke mindst tidsmæssigt. Derfor er en vigtig funktion ved Bull's eye modellen, at du vurderer, i hvor stor udstrækning det er realistisk at leve værdierne fuldt ud indenfor alle områder, og hvordan du skal prioritere for at have den optimale balance. Herunder, hvad det betyder for, hvordan dine værdier kommer til udtryk i hverdagen.

1. Overvej hvordan du ønsker prioriteringen skal se ud, for at du kan lykkes med din ledelsesopgave

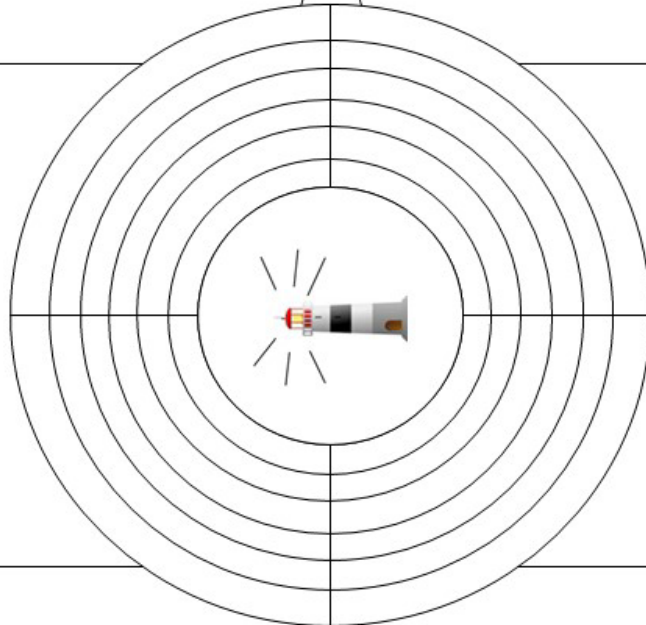
De fire felter dækker over følgende livsområder

- **Arbejde:** Arbejde, karriere, vidensopbygning (kan også være udenfor arbejde), uddannelse. Hvilke personlige kvaliteter vil du bringe ind i arbejdet? Hvordan ønsker du at relatere til kolleger, medarbejdere, udøvere, interessenter etc.?
- **Relationer:** handler om dine nære relationer til eksempelvis en partner, familiemedlemmer, nære venner og sociale kontakter, etc.
- **Fritid og fornøjelse:** Hvordan du "leger", slapper af, nyder livet, gør ting for deres egen skyld, etc.
- **Sundhed og personlig udvikling:** Handler både om det fysiske og mentale helbred og inkluderer, hvad du gør for at holde dig sund fysisk og mentalt. Hvad skal kendetegne dit forhold til dit sind og krop, ernæring, træning, restitution, spiritualitet, "life skills", emotionel intelligens, kreativitet, naturen og samfundet omkring dig, etc.

Arbejde

Bull's eye

Relationer



Sundhed og Personlig udvikling

Fritid og fornøjelse

**YOU KNOW HOW EVERY
ONCE IN A WHILE, YOU
DO SOMETHING AND THE
LITTLE VOICE INSIDE SAYS:
“THERE. THAT’S IT. THAT’S
WHY YOU’RE HERE” AND
YOU GET A WARM GLOW IN
YOUR HEART BECAUSE YOU
KNOW IT’S TRUE?**

DO MORE OF THAT.

Jacob Nordby

MISSION: HVILKET BUDSKAB SÆTTER DIG FRI?

Ingen organisationer fungerer uden engagement, entusiasme og commitment, og det kræver passion, der af væsen er erotisk. Eros handler om besættelse, beherskelse, overlevelse og tilfredsstillelse, altså om lyst og smerte. På den måde har passion to rødder. Den ene ligger i lidelse og den anden ligger i skabelse.



Missionen beskriver din passion som et budskab. Et "Mission-statement" er således en kort, præcis og inspirerende formulering, der beskriver formål, mening og eksistensberettigelse. Dit hvorfor.

MAKKERREFLEKSION (2X15 MIN.)

Brug følgende opgaver og spørgsmål til at reflektere over jeres individuelle passion og mission.

2. Fortæl om en oplevelse hvor du gik hjem fra arbejde med et syngende hjerte, fordi noget, der var særligt vigtigt for dig, var sket eller opnået. Hvad fik hjertet til at synge?
3. Fortæl om en oplevelse, hvor du mødte modgang eller modstand som på en eller anden måde tændte en ild i dig for at gøre noget ved modstanden/modgangen? Hvori bestod ilden? Hvad siger det om, hvad du kæmper du for?
4. Hvis du skulle identificere et budskab, som du har oplevet, at du igen og igen ser ud til at videregive til andre igennem lederskab, hvad er da budskabet eller budskaberne?
5. Giv eksempler på områder i dit arbejde, som du er villig til at lide for kommer til at ske?
6. Hvad håber du levere videre med dit navn på (helt overordnet), når du giver staffen videre til en ny sportschef?

INDIVIDUEL PRODUKTIONSOPGAVE (15 MIN.)

Mission – Hvad er du sat i verden (som leder)?

Formulér et eller flere mission-statements på baggrund af makkersamtalen:

VISION: HVOR SKAL DU HEN?

En vision er en fremtidsudsigt. Den tegner et så klart, forståeligt, motiverende og inspirerende billede af en ønsket og succesfuld fremtid, at både du og dine vigtigste interessenter kan "se" det for jer. Deraf navnet "vision".

Visionen anviser en retning og beskriver, hvor du/I er på vej hen?



Visionen skal vække følelser— af fri vilje til at ville bevæge sig/noget/hinanden. Ofte indeholder visionen en forandring eller udvikling, og der kan være en iboende udfordring, der skal mestres.

Visionens afsæt er en brændende platform eller et brændende ønske (eller begge dele), men formuleres fremadrettet/fremtidsorienteret.

Brug nedenstående spørgsmål som inspiration til at beskrive din vision for dit lederskab. Du skal ikke svare på hvert enkelt spørgsmål, men brug de tanker og overvejelser, der opstår når du forholder dig til spørgsmålene til at komme godt omkring i din vision, så den bliver så righoldig og robust som muligt.

Skriv eller illustrer din vision i feltet på næste side.

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

1. Hvor er du på vej hen?
2. Hvordan drømmer du, at din funktion vil se ud om x antal år?
3. Hvordan ser det ud, hvis du er en succes?
4. Hvilke afgørende udfordringer eller kampe må du overvinde, for det kan lykkes?
5. Hvilken forandring har du gjort?
6. Hvis du "rejser ud" i fremtiden til det tidspunkt din vision er blevet opnået, hvilke billeder får du da om din fremtidige sportschefpraksis:
 - Hvordan leder du?
 - Hvordan organiserer du?
 - Hvordan lever du?
 - Hvad har dette medført?
 - Hvad gør de folk, du har med at gøre i din hverdag, hvordan har de det og hvorfor?
 - Hvilken stemning møder man i din organisation, og hvordan tales der om og til hinanden, samarbejdspartnere og modstandere?
 - Hvordan håndteres konflikter?
 - Hvordan holdes møder, og hvad kommer der ud af møder?
 - Hvordan kommer det til udtryk i samvær, stemning og kultur, at du/i har overkommet store udfordringer?
 - Etc.

INDIVIDUEL PRODUKTIONSOPGAVE (25 MIN.)



ET KIG I LEDERSPEJLET

Til denne øvelses første del skal du finde en kollega at samarbejde med.

Step 1a: Spejling (20 min)

Opgaven her er at lave en nøgtern vurdering af hvor dine styrker er, og hvor dine udfordringer er i forhold til at opnå din vision og mission som leder, på en måde som er i overensstemmelse med dine værdier.

Vurder dig selv op imod, hvad det ville kræve, hvis du skulle ”krympe” afstanden mellem ”nu” og ”vision”. Hvor meget mere skulle du træde i karakter? Hvad skulle du aflære? - For at du er så effektiv og ”produktiv” (i at producere ledelse) som muligt. (Per-form – at skabe det optimale møde mellem det virkeligheden kalder på, og den karakter du er).

Den 360 grader feedback, du har indsamlet forud for modulet, er en del af at se sig i lederspejlet.

Din kollega ”holder spejlet” og med udgangspunkt i nedenstående spørgsmål, er det jeres fælles opgave, at du får et ærligt kig på dine styrker og udfordringer som leder, for at få et oprigtigt billede af den indsats som venter.

1. Skal du lykkes med din opgave og tage så store skridt som muligt mod din vision, hvad er da dine kerneopgaver som leder?
2. Beskriv eksempler på, hvordan du lever op til din mission, vision og dine værdier – hvilke ressourcer/styrker hos dig, er denne adfærd baseret på?
 - Hvordan matcher dette den feedback du har fået?
 - Var alle feedback givere enige med dig?
 - Var der forskelle imellem feedback giverne, og hvordan kan du bruge det?
 - Var der noget, der overraskede dig - hvordan kan du bruge det?
3. Beskriv eksempler på hvordan og hvornår du falder igennem eller ned fra hesten, eller en type ledelsesopgave, som ikke matcher din profil så godt som den gerne skulle. Med andre ord - situationer og opgaver hvor du ikke lever op til din mission, vision og dine værdier – hvilke svagheder/begrænsninger kommer her til udtryk?
 - Hvordan matcher dette den feedback, du har fået?
 - Var alle feedback givere enige med dig?
 - Var der forskelle imellem feedback giverne, og hvordan kan du bruge det?
 - Var der noget, der overraskede dig - hvordan kan du bruge det?

STEP 1 B: HANDLINGSBRAINSTORM INDIVIDUELT (5 MIN) MAKKEREN TAGER EN KOP KAFFE IMENS.

På baggrund af spejlingen: Nedskriv på 5 minutter så mange ideer, du har til konkrete handlinger, du kan tage for at indfri dine ambitioner. Hvor mange ideer kan du på få 5 minutter? Målet er at få så mange ideer som muligt.

Det er vigtigt, du nedskriver alt, hvad du kommer i tanke om. Du må ikke censurere dig selv. Prioriteringen sker først i næste session. I næste session får du mulighed for at dele dine ideer med to kolleger, og i sessionen efter (”Mere missionær”) vil du få mulighed for at prioritere og fokusere de vigtigste handlinger for dig.

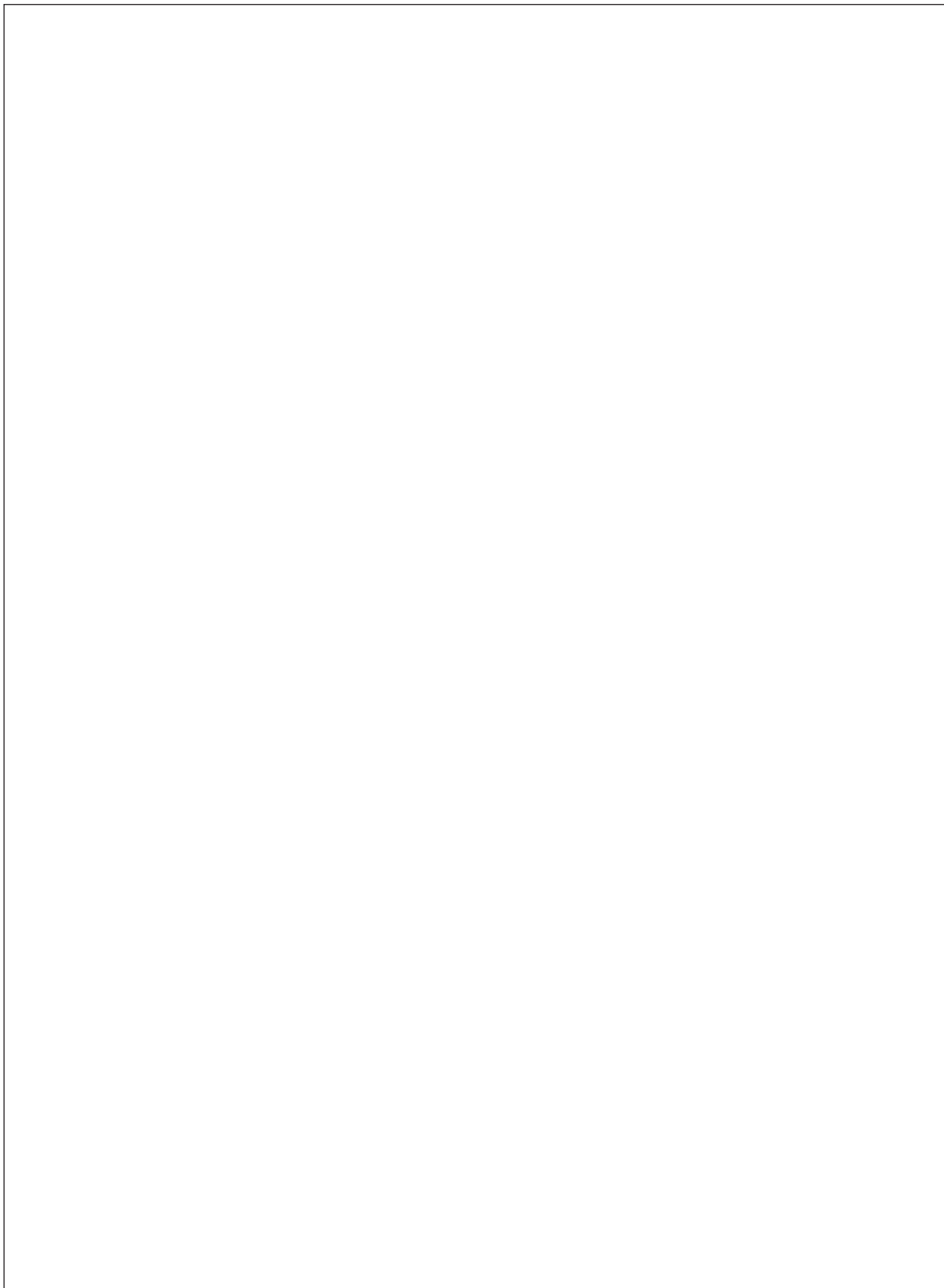
Du kan skrive i feltet næste side

Efter 5 min bytter i roller og gentager step 1a+b



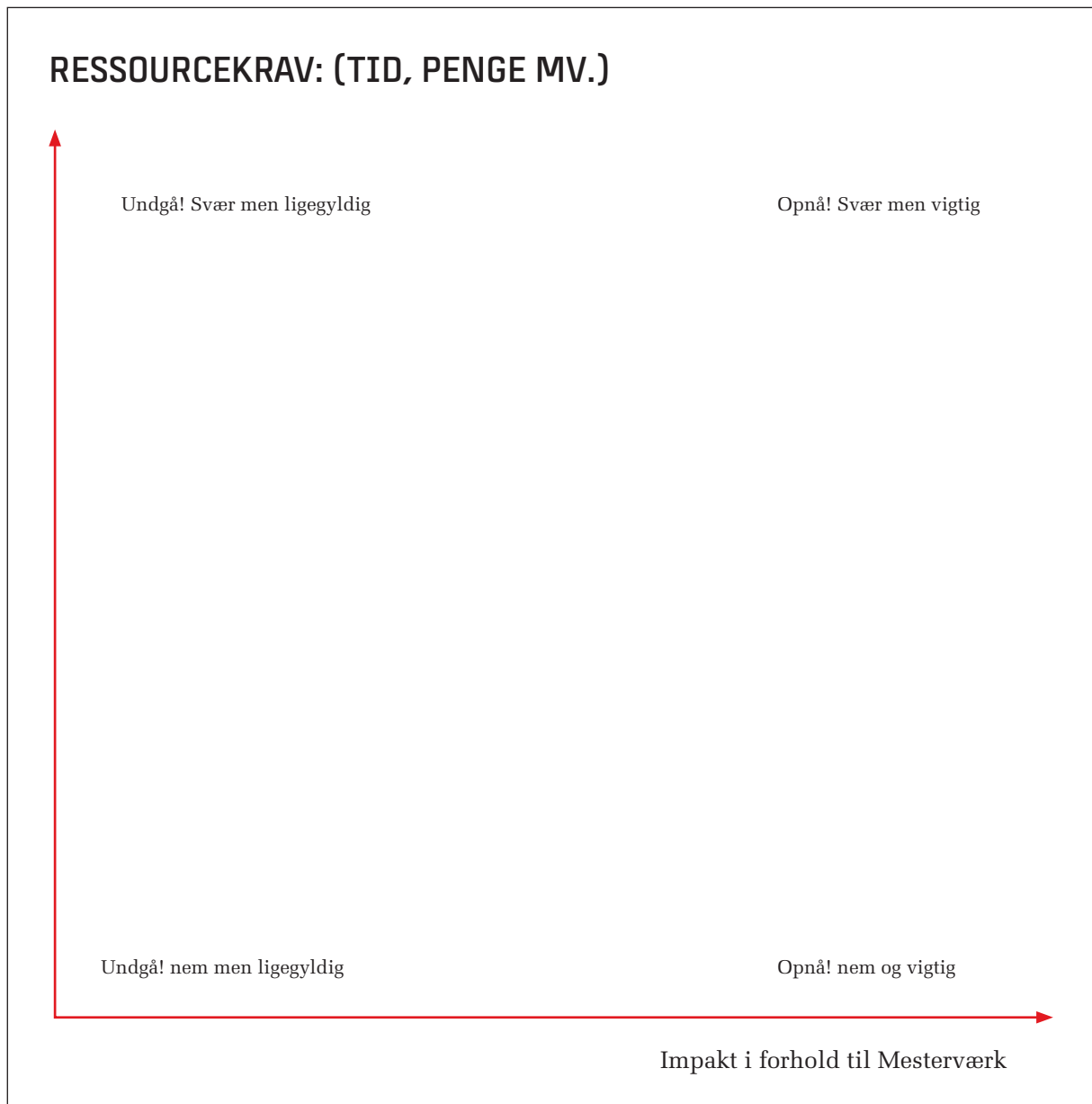
STEP3: HANDLINGSBRAINSTORM TRIO (20MIN)

Gå sammen i trioer. Del jeres handleideer og lad jer inspirere af hinanden så i alle ender med en mængde ideer at vælge fra.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for participants to write down their brainstorming ideas during the 20-minute activity.

BLIV MERE MISSIONÆR

Nedenstående skema har til hensigt at øge sandsynligheden for, at de vigtigste indsatser, der er mulige at gøre noget ved, kommer til syne, og hvilke indsatser, der skal frasorteres.



KVALIFICERINGSSKEMA

- Skemaet har til hensigt at sikre tydelighed og klarhed i forhold til de enkelte indsatser.
- Skemaet giver mulighed for at komme ind på såvel resultatmål, præstationsmål og procesmål.

| 5 prioriterede mål | 1) | 2) | 3) | 4) | 5) |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Specific – er målet specifikt? | | | | | |
| Measurable – kan jeg måle det? Vil andre kunne se det? | | | | | |
| Action-oriented – hvordan har jeg mulighed for at handle på det? | | | | | |
| Relevant/realistic – i hvilken grad er målet realistisk at opnå her i foråret/efteråret? | | | | | |
| Timebound – hvad er tidshorisonten? | | | | | |
| Evaluation – hvordan evaluerer jeg det? | | | | | |
| Support - Hvem kan hjælpe os med at opnå målet og hvordan? | | | | | |

KUNSTEN AT TRÆFFE MODIGE VALG, NÅR VORES STAMPASSAGERER DUKKER OP.

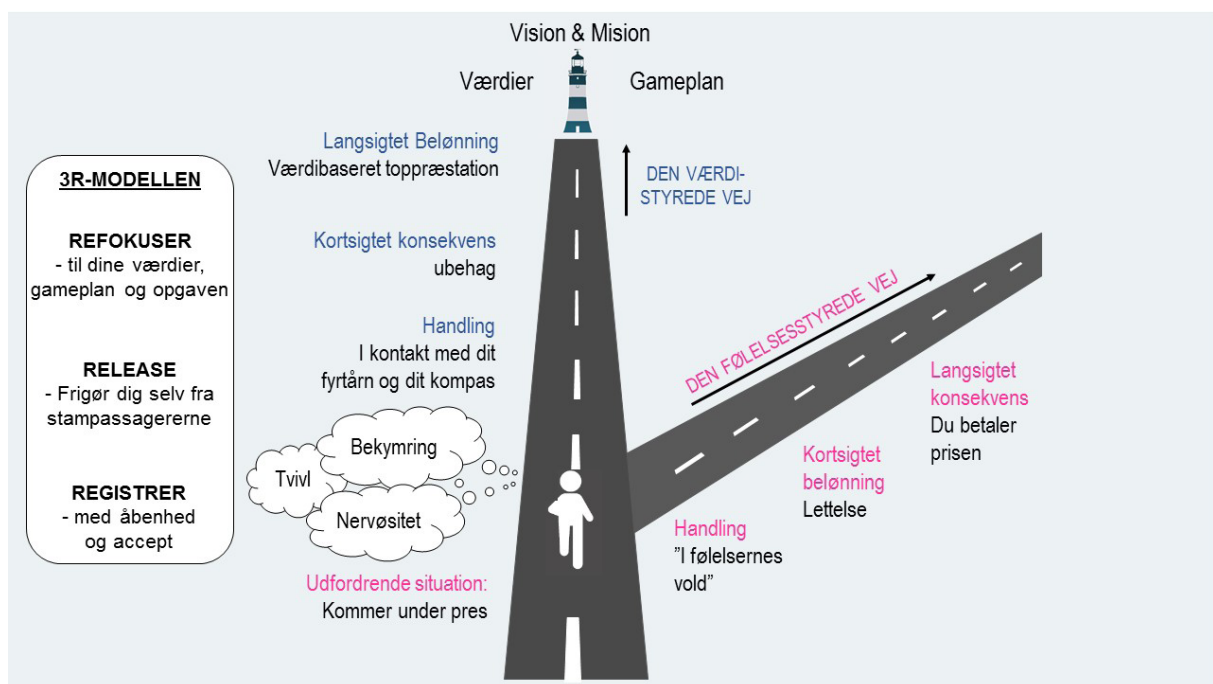
At vove er at miste fodfæste for en stund. Ikke at vove er at miste sig selv.

Søren Kirkegaard

- Hvordan håndterer du, når du står lige ved skillevejen og kan gå henholdsvis den følelsesstyrede/reaktive og den værdistyrede vej?
- Hvordan tackler du det følelsesmæssige og tankemæssige kaos, når det hele koger, og du er under pres?
- Hvordan genetablerer du kontakten til visionen, værdierne og missionen, når du bliver overvældet af ubehagelige følelser eller fornemmelser (dine stampassagerer), og de forsøger at skubbe dig ud af kurs?

Du skal nu arbejde med at klargøre dine modtræk, så du bliver i stand til at træffe **modige valg**.

Til det modige valg kan du bruge 3R-modellen.



RELEASE-STRATEGIER

Reframing

Når du kommer under pres, kan du forsøge at tale din stampassager til fornuft eller ro. Ofte er vi under pres så stresset, så vi tænker i sort-hvid eller enten-eller tanker perspektiver. Du kan prøve at få et mere nuanceret perspektiv på din oplevelse ved at svare på spørgsmål som:

- Hvad er sandsynligheden for, at det vil gå dårligt/godt?
- Hvis det går dårligt, hvad vil så være konsekvensen?
- Hvor slem er konsekvensen?
- Hvor længe vil konsekvensen vare ved?
- Skal denne konsekvens virkelig afholde mig fra at handle?

Det kræver dog en del tankevirksomhed, og nyere forskning peger på, at den tankevirksomhed sjældent slår til, når man står i "the hot spot". Der er det bedre, at benytte sig af mere accept-baserede metoder som defusionsstrategier og frigørelsesstrategier. I de strategier er man optaget af sin relation til sine tanker, på en måde hvor man gerne vil skabe en afstand mellem sig selv om tankerne, så man i højere grad kan observere dem som "blot tanker". Man er ikke optaget af at omstrukturere selve indholdet tankerne.

Defusionsstrategier:

- Se tanker som bare tanker – observer dine tanker og frigør dig selv af krogen.
- "Jeg bemærker, jeg har tanken at..."
- Identificer dine tanker som en stampassager, byd den velkommen og lad den tage plads bag i bussen.
- Sig tak til din bevidsthed.
- Tag din solbriller af og bemærk farven på glassene.

Frigørelsesstrategier:

Kast anker – udvid opmærksomheden.
Følelssesurfing.

INDIVIDUEL REFLEKSION: (SKRIV IND I SKEMAET - 10 MIN)

Overvej nu, hvad dine strategier skal være i forhold til at træffe *de modige valg*.

| Det modige valg (Værdi, handling, mål) Beskriv det modige valg: | Barrierer / stangæster | Strategier |
|---|--|--|
| | Hvilke stangæster eller barrierer kan dukke op når du skal træffe det modige valg? | Hvilke strategier vil du benytte til at tackle, når barriererne dukker op? |
| | | |
| | | |
| | | |

PAR REFLEKSION:

Del dine overvejelser om det modige valg, dine barrierer og dine strategier til at tackle når barriererne dukker på?

OPGAVE TIL NÆSTE GANG



En opgave er en *gave* til at komme *op* på næste niveau.

Med udgangspunkt i de to dages kursus, skal du selv formulere den opgave, der vil tage dit lederskab/din organisation til det næste niveau.

Kig på dine to mesterværker (dit organisatoriske og dit personlige). Hvor ligger den/de vigtigste opgaver frem mod næste mellemrumsmøde?

- Hvad skal du opnå via denne opgave?
- Hvad vil du såfremt skulle træne i?
- Hvordan dokumenterer du din proces?



ØVRIGE REFLEKSIONER OG NOTER

TEAM DANMARK

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.teamdanmark.dk