

# 6. Kig i nye retninger, leder

## Løft blikket, og få øje på dine blinde vinkler

**Målgruppe:** Leder

**Tid:** 15 minutter - 1 time

Som leder har man typisk nogle præferencer for, hvor man retter blikket hen i bestræbelsen på at få medarbejderne til at lykkes med opgaven og trives. Men hvis man skal lykkes med at forebygge psykisk overbelastning og stress, er det vigtigt, at man løfter blikket og tænker stressforebyggelse på flere niveauer og i flere retninger. Det er et både-og perspektiv, og det handler om at:

- Lede *nedad* i forhold til medarbejderne
- Lede *opad* i ledelsesstrengen
- Lede *udad* til samarbejdspartnere og interessenter
- Lede *fremad* i forhold til at være tydelig på, hvor I er på vej hen
- Lede *tilbage* ved at anvende nyttig læring fra tiden, der er gået
- Lede *indad* ved at varetage egen trivsel og balance.

**Kig i nye retninger, leder** hjælper dig til at få øje på, hvor du har dine præferencer og blinde vinkler. Dermed kan du blive klar på, hvilken retning du med fordel kan fokusere din indsats på fremadrettet med henblik på at forebygge overbelastning og stress i både personalegruppen og hos dig selv.

# Vejledning

Kig på figuren med de 6 retninger og overvej i forhold til at forebygge stress hos dig selv og dine medarbejdere:

- 1.** I hvilken retning befinder du dig mest som leder? Hvad gør du, som er særligt nyttigt?
- 2.** Hvor befinder du dig sjældent? Hvad kunne du med fordel gøre mere af?
- 3.** Hvad kalder denne refleksion på? Hvor skal du være mere proaktiv? Hvad skal du helt konkret gøre anderledes fremadrettet? Hvad er første skridt?

## De 6 retninger

