



LEDELSE AF BÆREDYGTIGE
ARBEJDSFÆLLESSKABER





HVAD FORBINDER I MED ET BÆREDYGTIGT ARBEJDSFÆLLESSKAB?

Vibeke Lunding-Gregersen

Direktør, forfatter og autoriseret erhvervpsykolog



Vibeke Lunding-Gregersen

Louise Dinesen

Chefpsykolog, forfatter og erhvervpsykolog



Louise Dinesen



Lyt med i din Apple Podcasts
eller på Spotify.

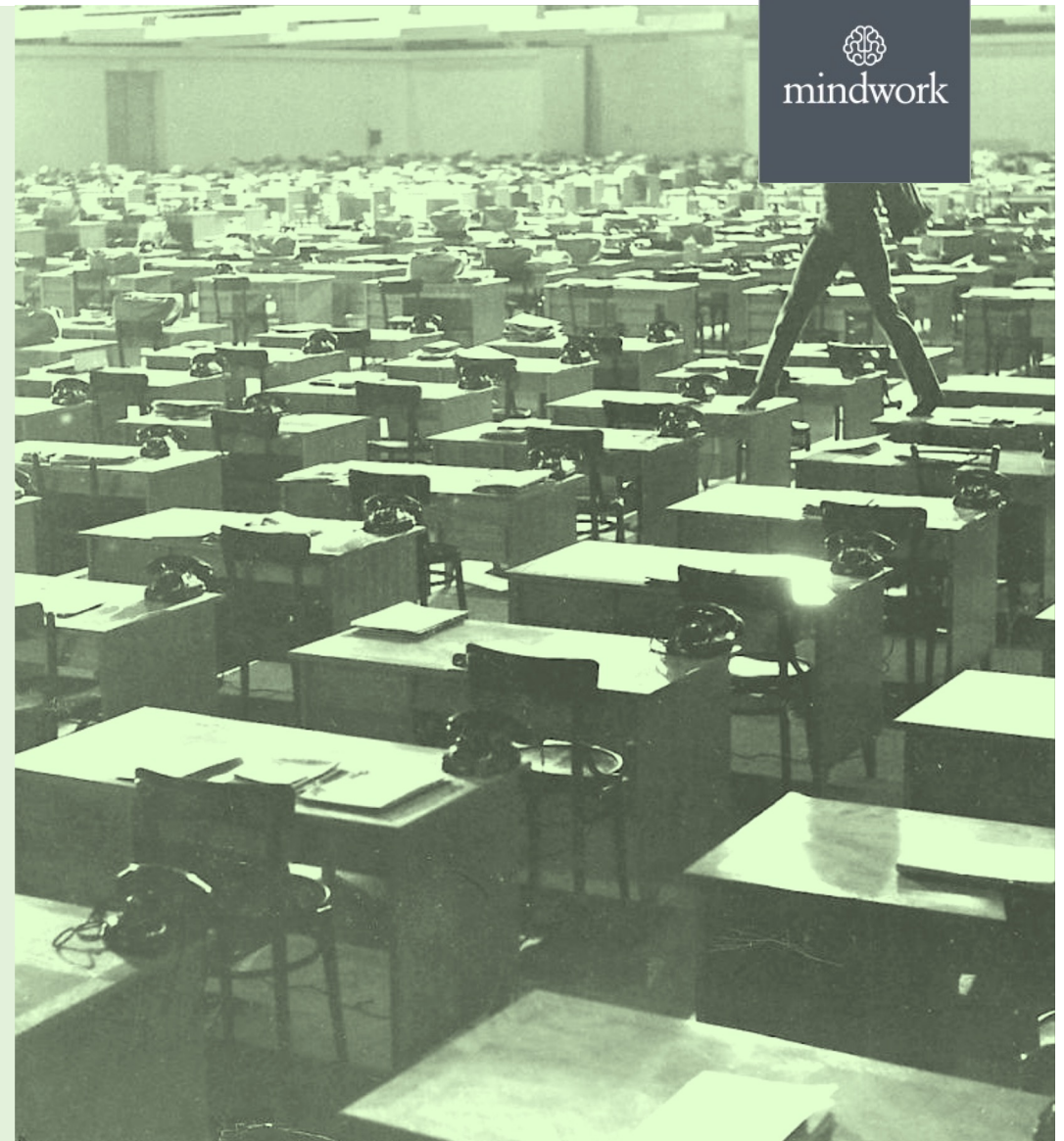
Hvorfor forlader vi?

54% følte sig ikke værdsat

51% følte sig ikke som en del af fællesskabet

46% ønskede at være en del af en kultur, hvor folk passede på hinanden

*Kilde:
McKinsey, 2022*




mindwork

to be best in a
point of view.

Compassion [kəm
sympathy and sorrow
misfortune of another
wish to relieve it.



mindwork

Compassion er en åbenhed overfor egen og andres lidelse,
og et dybtfølt ønske om at lindre og forebygge.

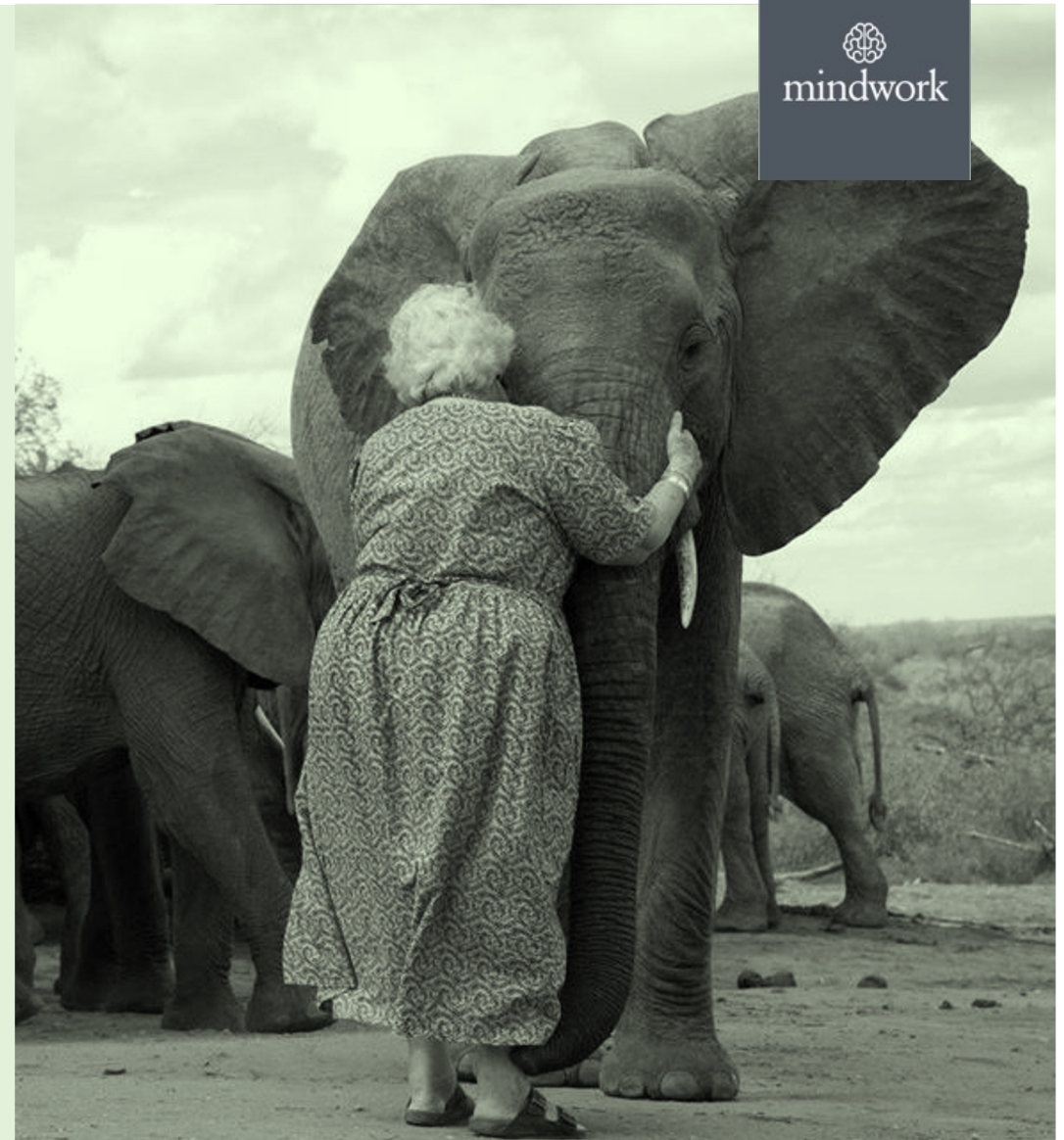
”Stundom helbrede, ofte lindre, altid trøste, aldrig skade”.

Compassion i sundhedsarbejde

Compassion og venlighed giver både sundhedspersonale og patienter et længere og sundere liv.

Når sundhedspersonale udviser compassion kommer patienterne sig hurtigere og bruger sundhedssystemet markant mindre.

Compassion forebygger udbrændthed hos personalet.

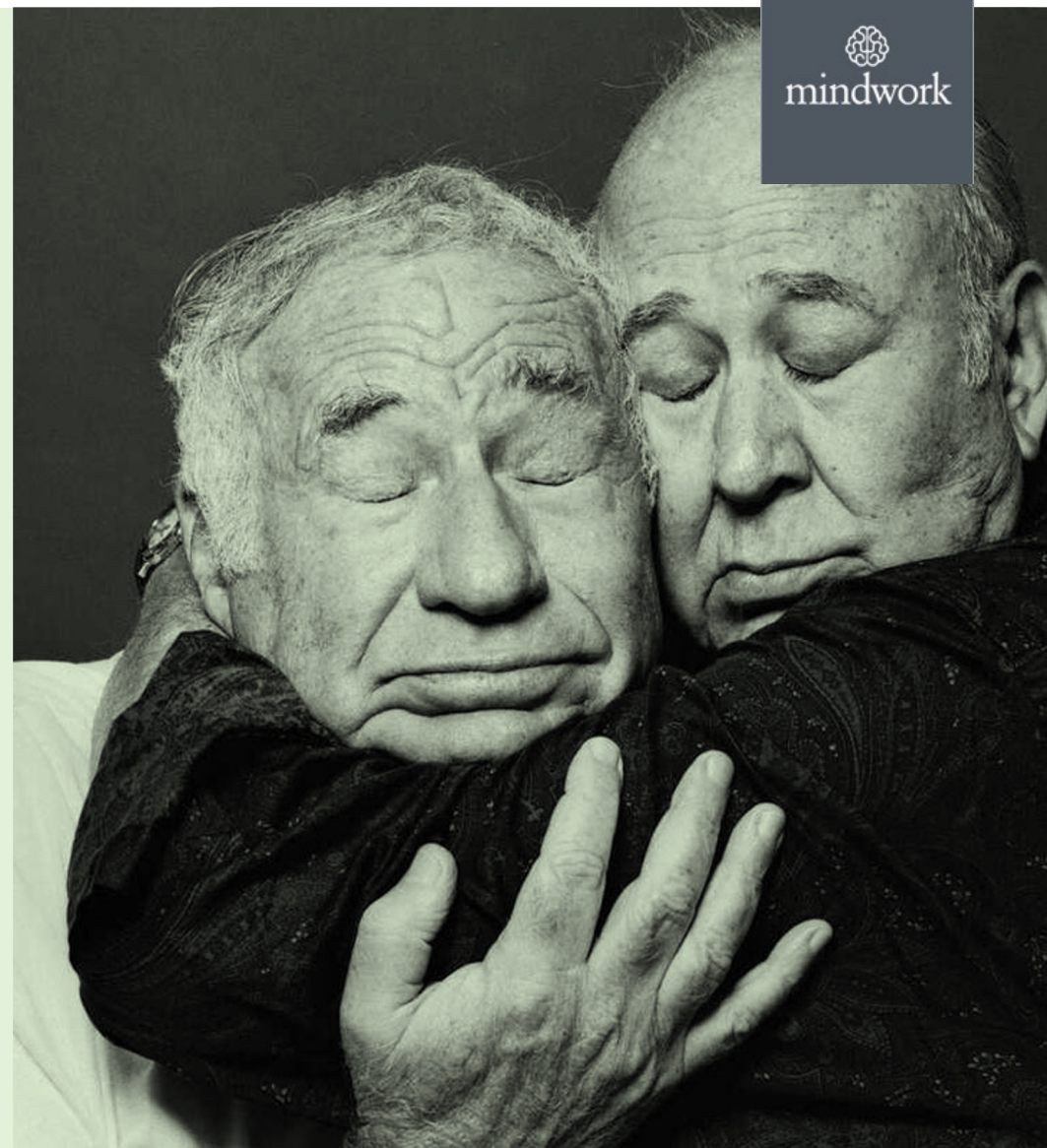


Compassion i sundhedsarbejde

Når læger udviser compassion stiger compliance: Diabetes: optimal blodsukker kontrol 80% højere og 41% lavere risiko for komplikationer.

Indlæggelsestiden nedbringes og behov for smertelindring falder.

Kilde: "Compassionomics: The Revolutionary Scientific Evidence That Caring Makes a Difference," af Stephen Trzeciak and Anthony Mazzearelli



Compassion i arbejdsfællesskaber

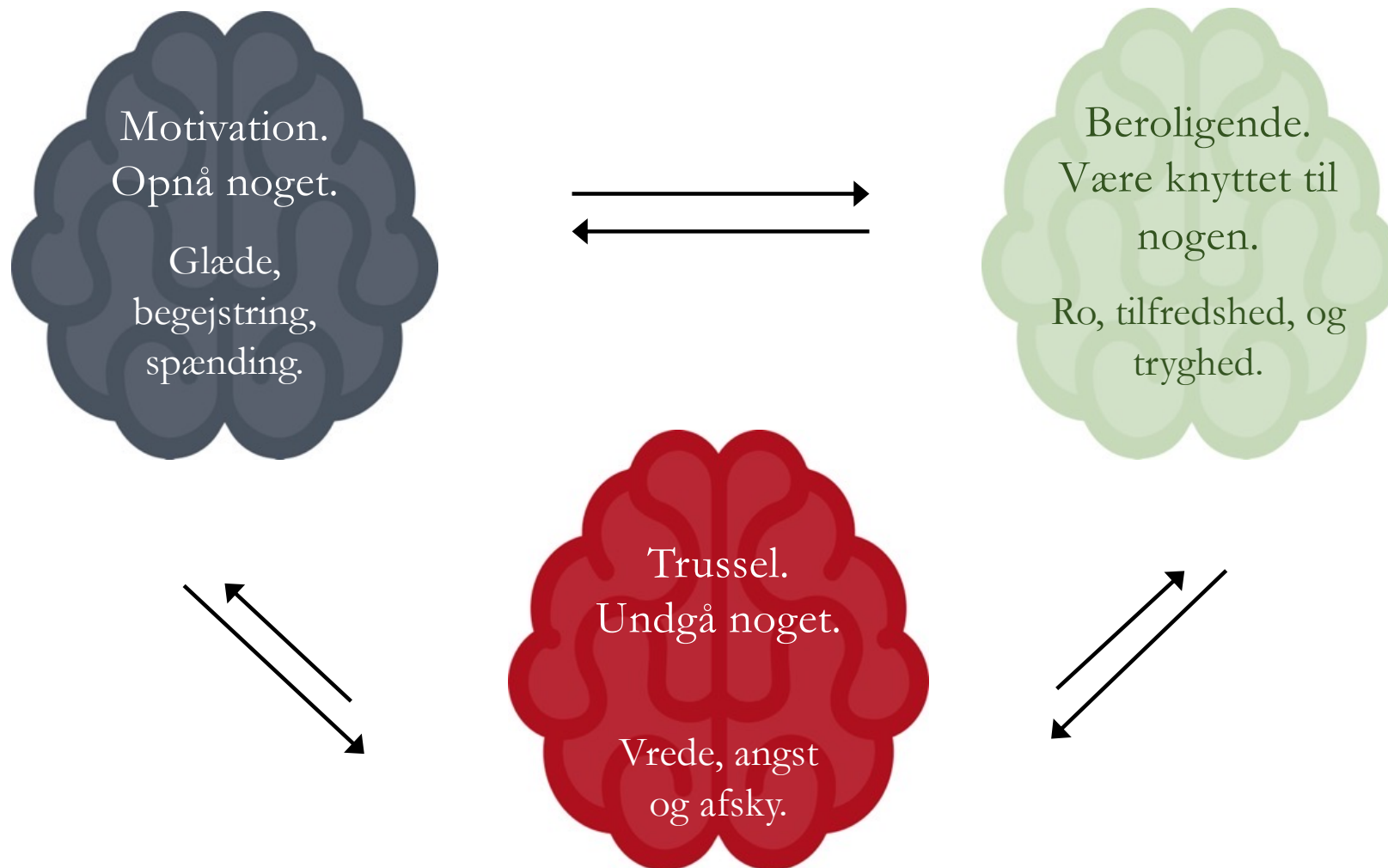
Øger trygheden til at sige sin mening
og navigere sikkert i forandringer.

Øger tilliden til og respekt for kolleger.
Øger samarbejde, udvikling og læring

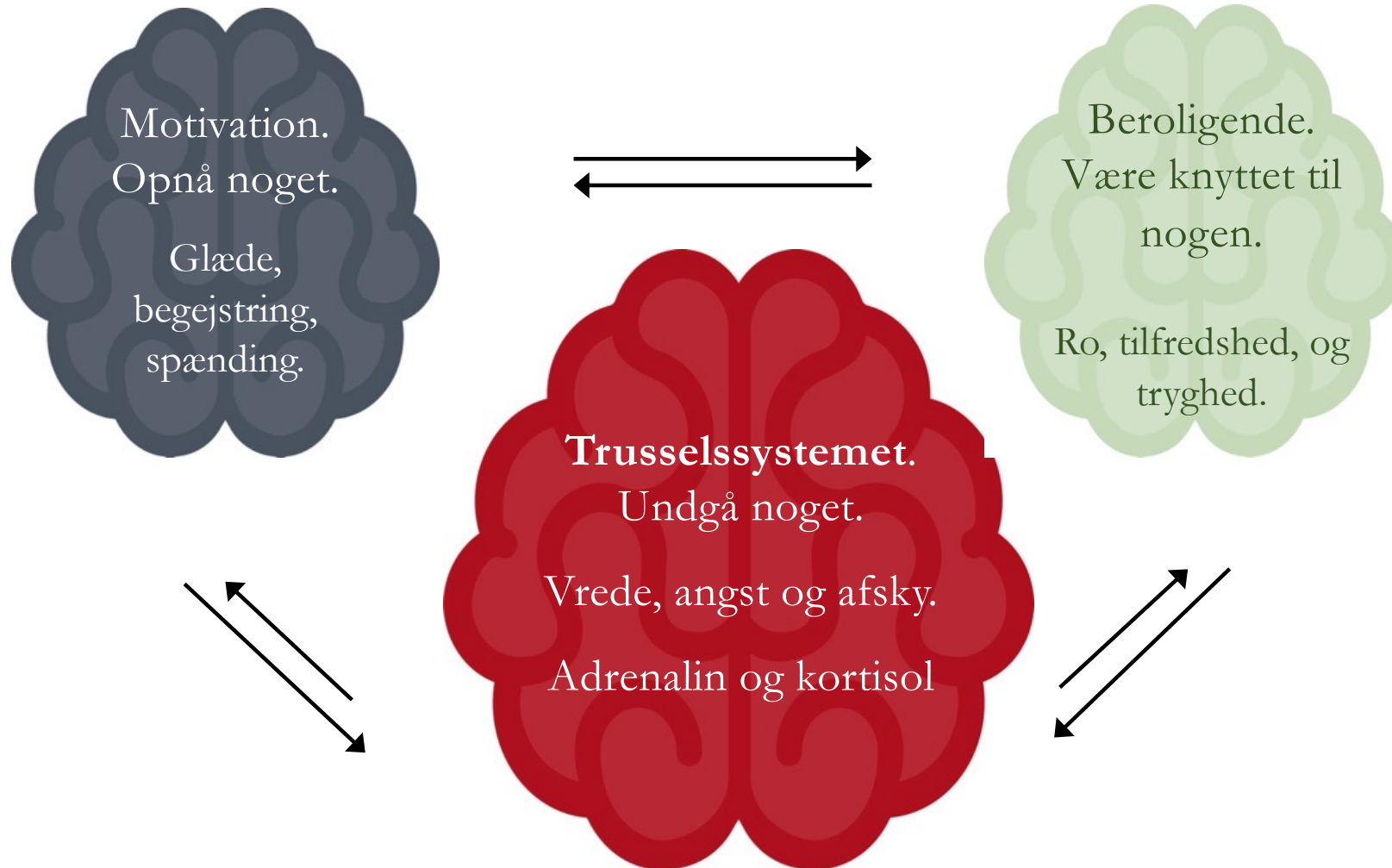
Øger trivsel, engagement og
præstationer



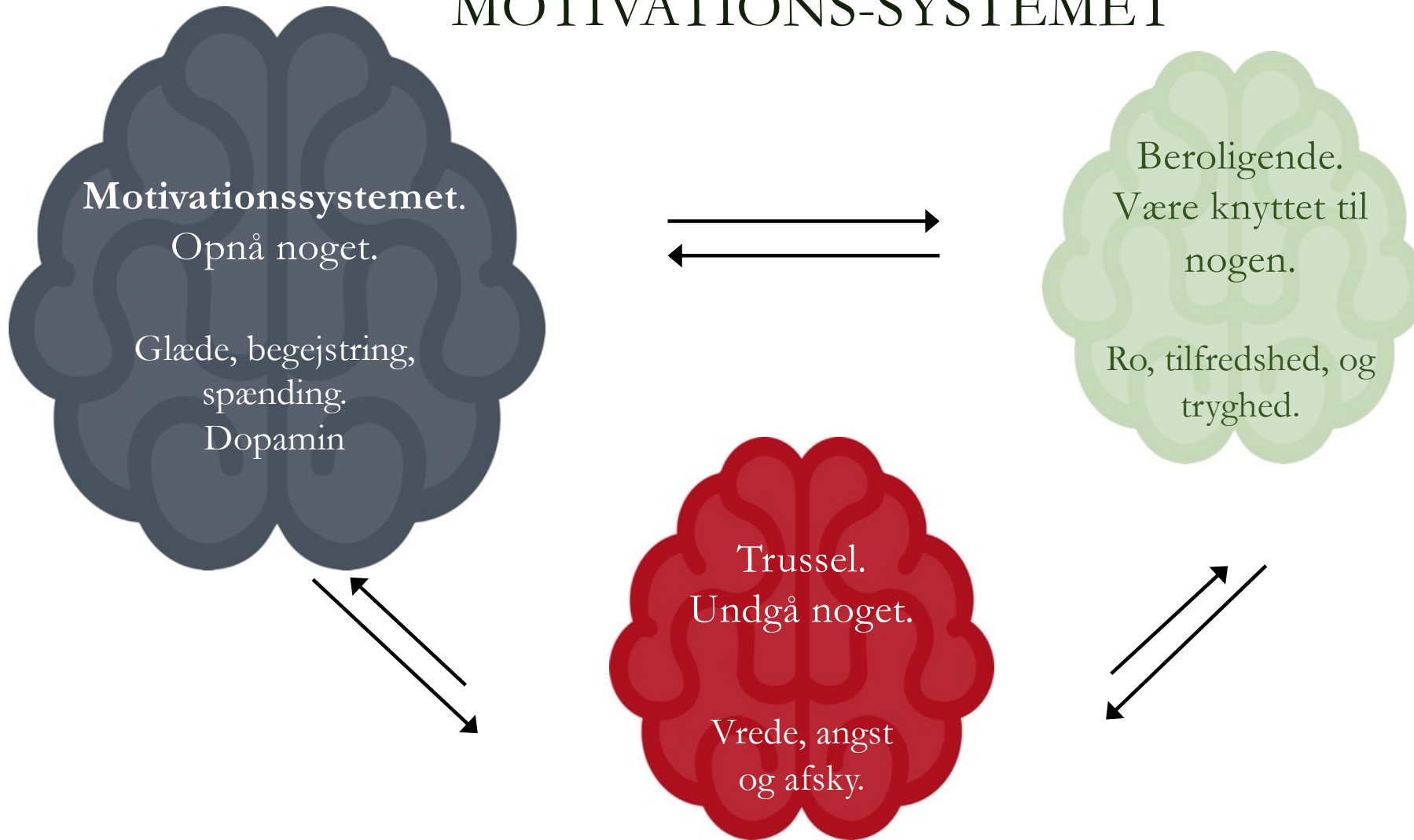
Hjernens kontrolcenter: De tre følelsesregulerende systemer



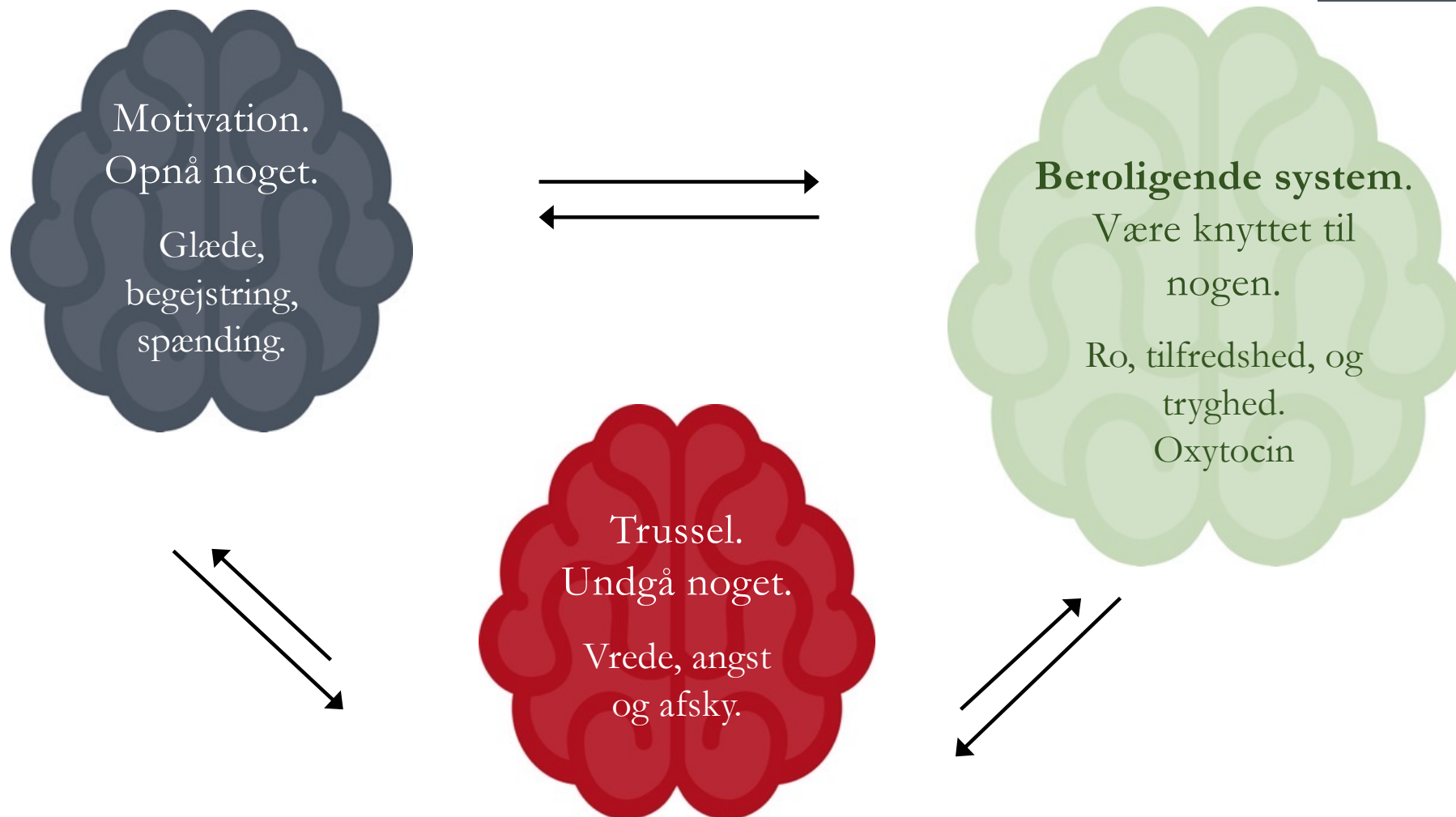
Hjernens Kontrolcenter: TRUSSELS-SYSTEMET



Hjernens Kontrolcenter: MOTIVATIONS-SYSTEMET

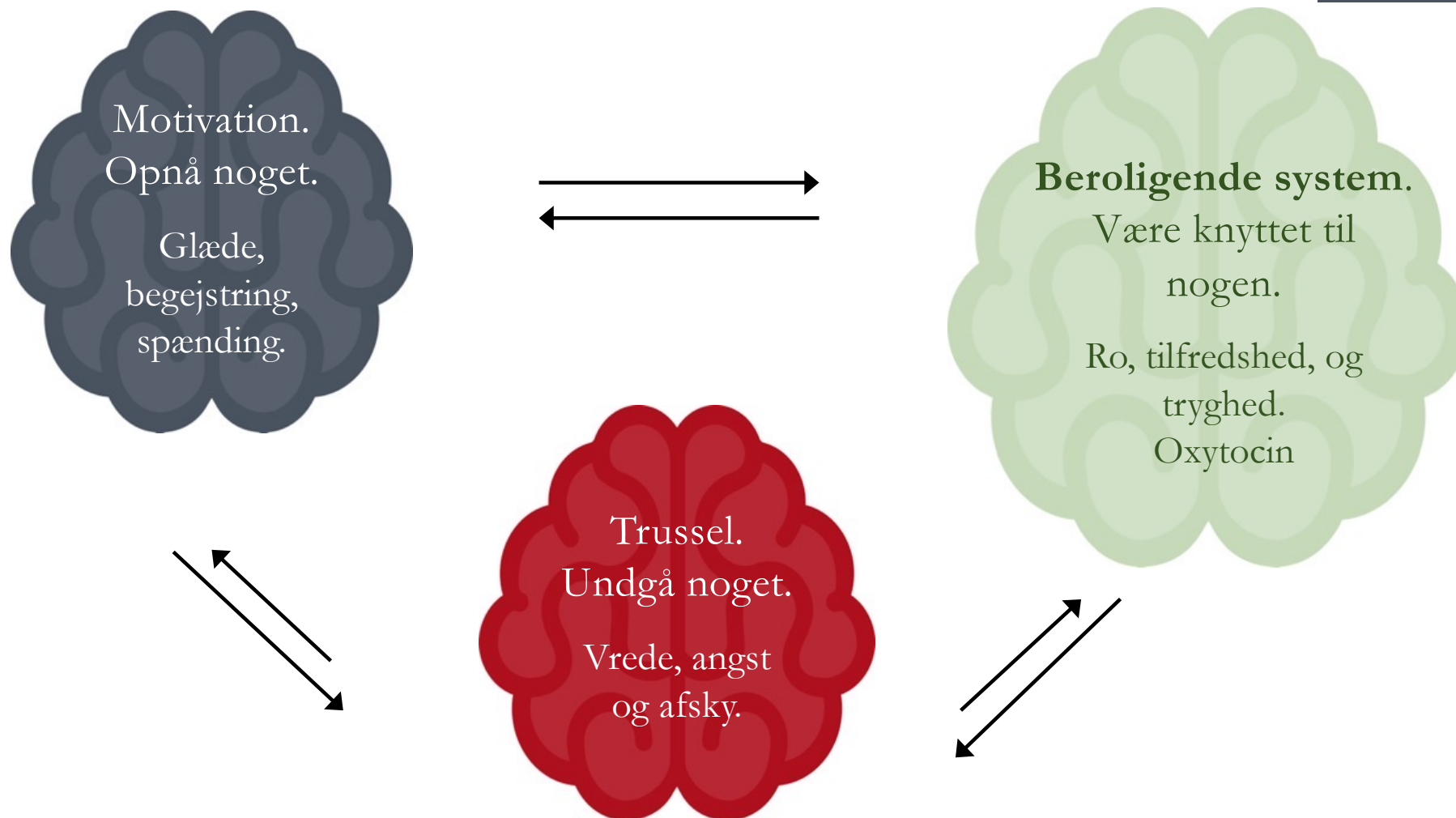


Hjernens kontrolcenter: DET BEROLIGENDE SYSTEM

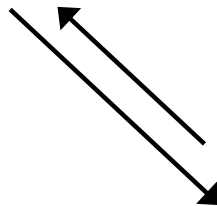
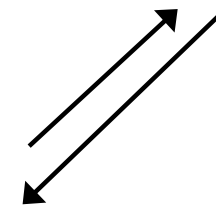
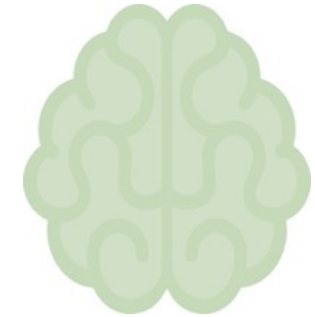
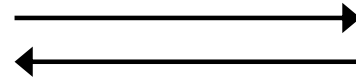


AFVISNING OG EKSKLUSION

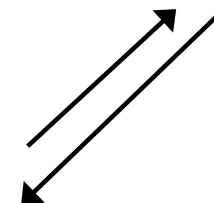
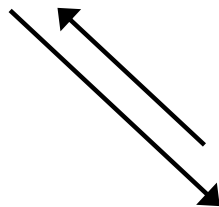
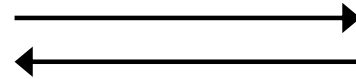
Hjernens kontrolcenter: DET BEROLIGENDE SYSTEM



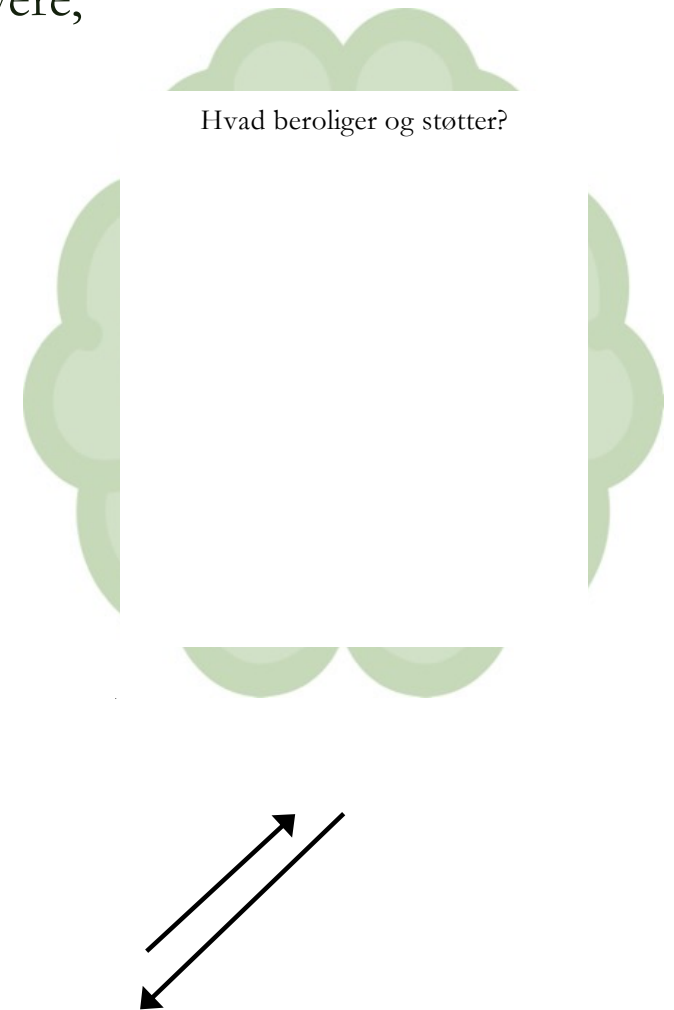
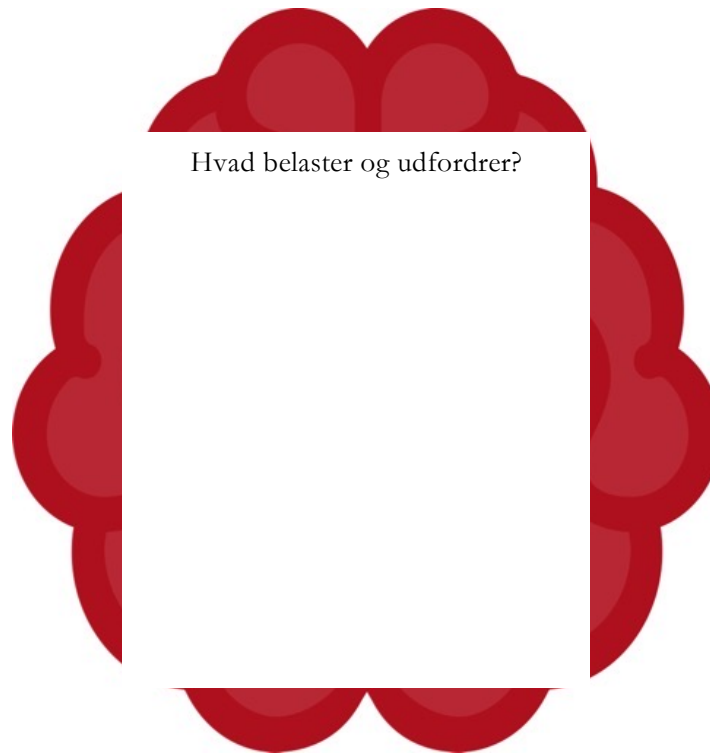
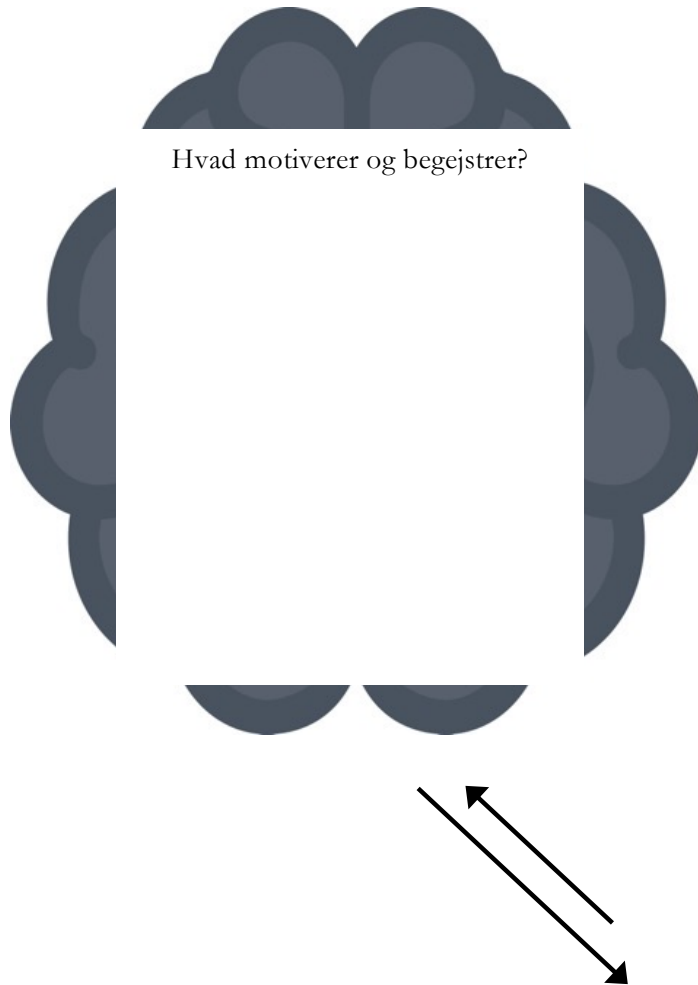
Hjernens kontrolcenter: En udfordret konstruktion



...det handler om balance



Hvad kan i jeres arbejdsfællesskab motivere,
berolige eller trusselsaktivere?

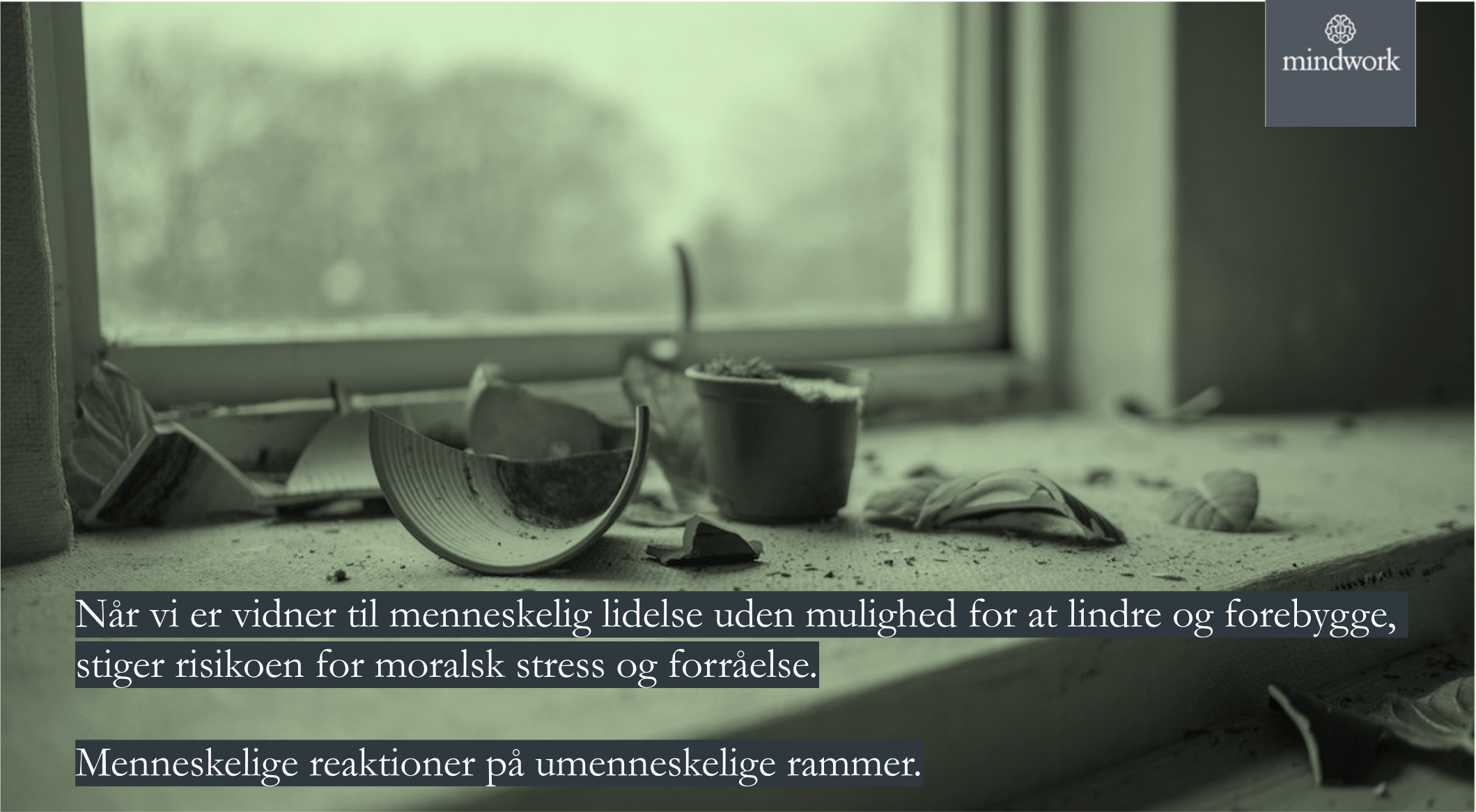




OMSORGSTRÆTHED?

Bliver vi trætte af omsorg og compassion?

Eller bliver vi udbændte af ikke at have tid til omsorg?



Når vi er vidner til menneskelig lidelse uden mulighed for at lindre og forebygge, stiger risikoen for moralsk stress og forråelse.

Menneskelige reaktioner på umenneskelige rammer.

to be best in a
point of view.

Compassion [kəm
sympathy and sorrow
misfortune of another
wish to relieve it.



mindwork



*Compassion kræver tid, ro og nærvær -
men det behøver ikke være svært....*

Sidder vi ned, når vi taler med
patienten i stedet for at stå op?

Har vi øjenkontakt med patienten eller
er fokus på noter og skærme?

Udviser vi omsorg for patientens
generelle velbefindende. Både fysisk og
psykisk?

*Kilde: "Compassionomics: The Revolutionary Scientific
Evidence That Caring Makes a Difference," af Stephen
Trzeciak and Anthony Mazzearelli*

MAGT

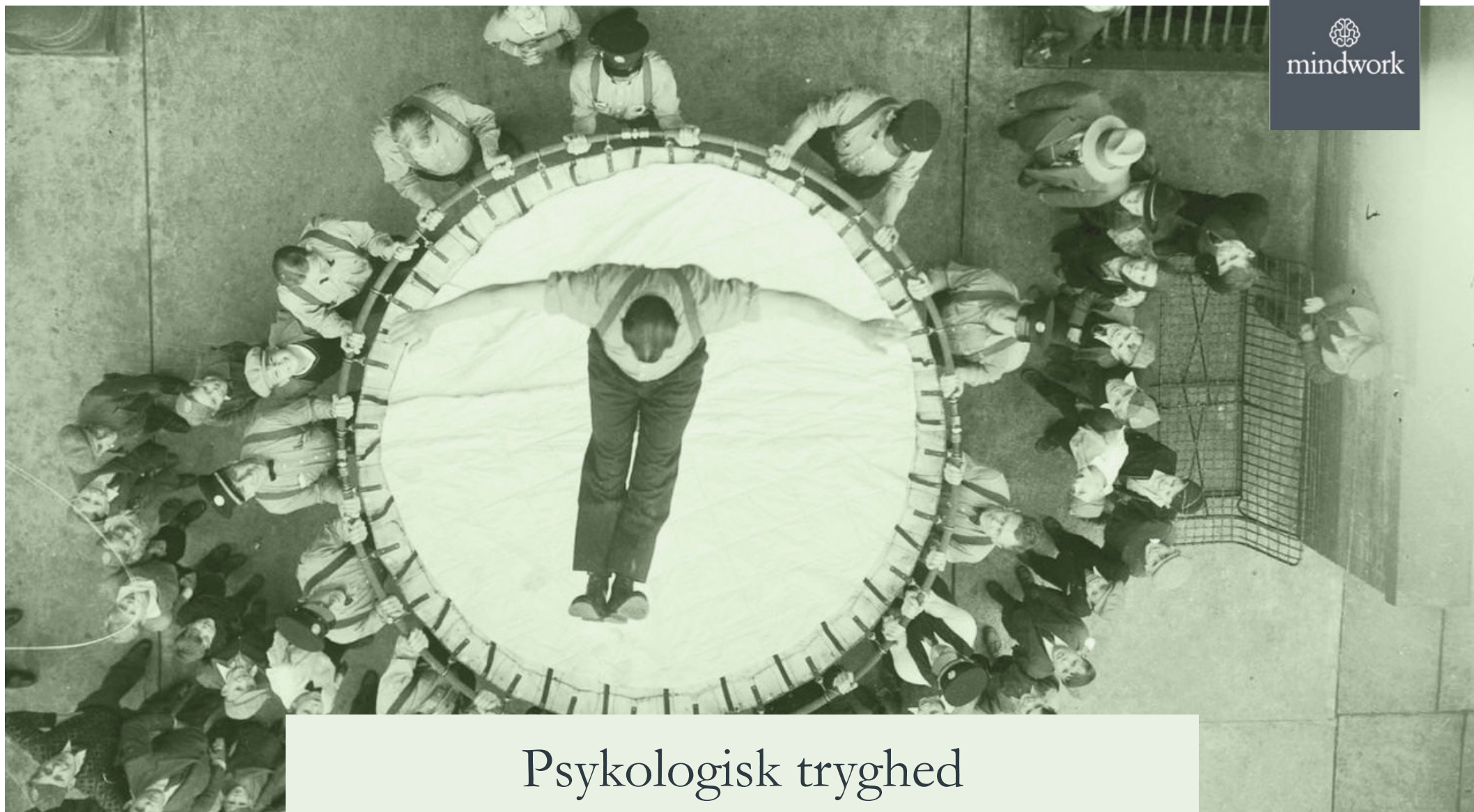
OG UNDERKASTELSE

UKLARHED, KOMPLEKSITET OG
PISSEDÅRLIGT SAMARBEJDE

BYSTANDER



KONKURRENCE



Psykologisk tryghed



Professor Amy C. Edmonson, Harvard
Author: The Fearless Organisation



Psykologisk tryghed er en fælles tro på, at det er trygt og sikkert at være sig selv og tage interpersonelle chancer på sin arbejdsplads.

Visheden om, at du ikke bliver **straffet** eller **ydmynet**, hvis du

Siger din mening

Stiller spørgsmål

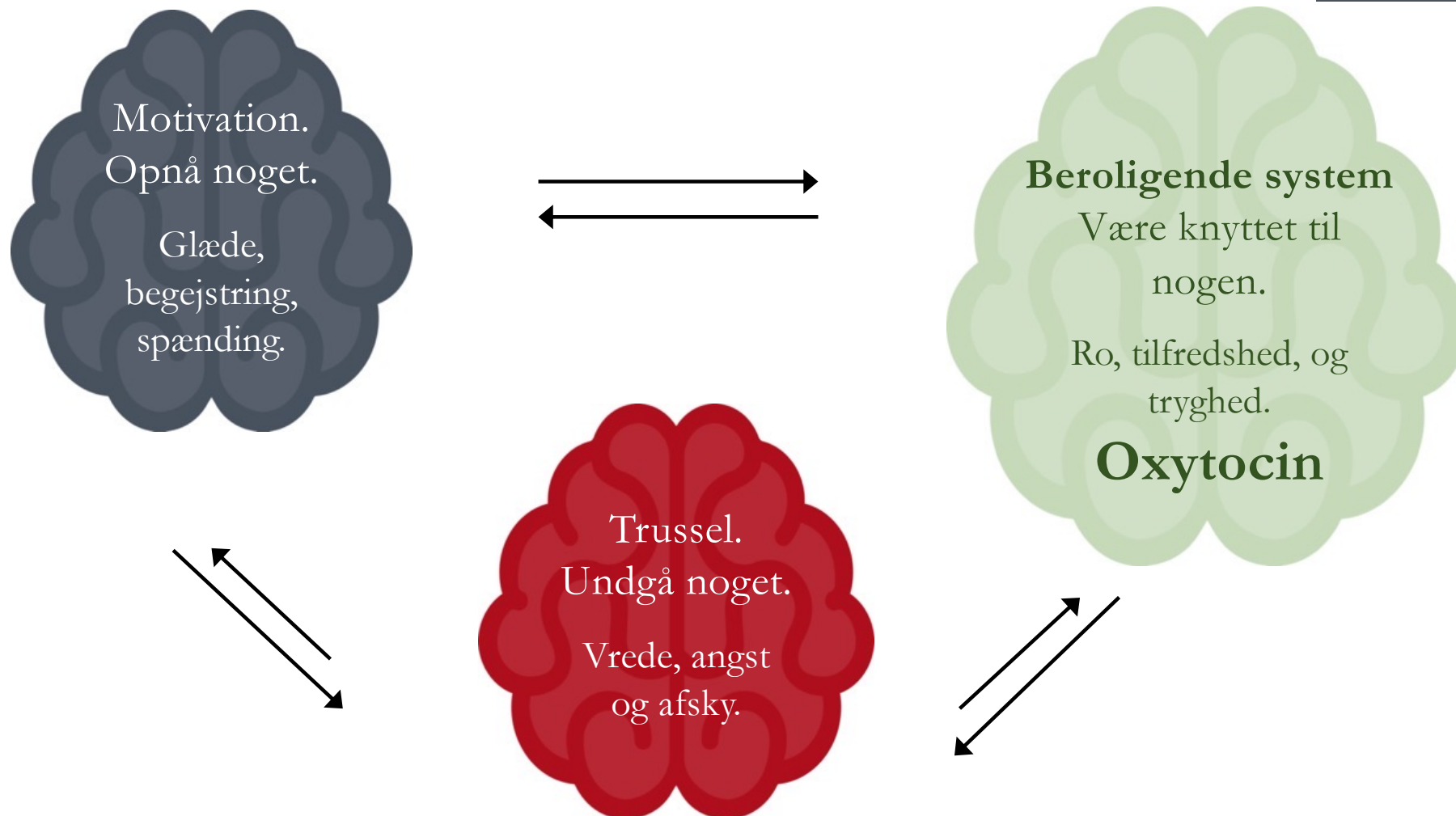
Kommer med forslag

Beder om hjælp

Er i tvivl

Eller har begået fejl

Hjernens kontrolcenter: DET BEROLIGENDE SYSTEM



50% mere effektive

76 % højere engagements rate

106 % mere energi

50% lavere medarbejderomsætning

13% lavere sygefravær

*Kilde: Professor
Paul Zak*



Psykologisk tryghed i jeres netværk



**Mikrohandlinger som fremmer
Psykologisk tryghed**



**Mikrohandlinger som hæmmer
Psykologisk tryghed**

Vibeke Lunding-Gregersen

Direktør, forfatter og autoriseret erhvervpsykolog



Vibeke Lunding-Gregersen

Louise Dinesen

Chefpsykolog, forfatter og erhvervpsykolog



Louise Dinesen



Lyt med i din Apple Podcasts
eller på Spotify.