



FRIDA LUNDH

Värderingsstyrt ledarskap

Premium Leadership Program

curamando



A photograph showing three small green seedlings growing in individual brown peat pots. The pots are arranged in a row on a light-colored wooden tray. A hand with red-painted fingernails is holding the tray from underneath. The background is a plain, light-colored wall. The text 'EKONOMISK', 'EKOLOGISK', and 'SOCIAL' is printed in white on the front of each pot respectively.

EKONOMISK

EKOLOGISK

SOCIAL

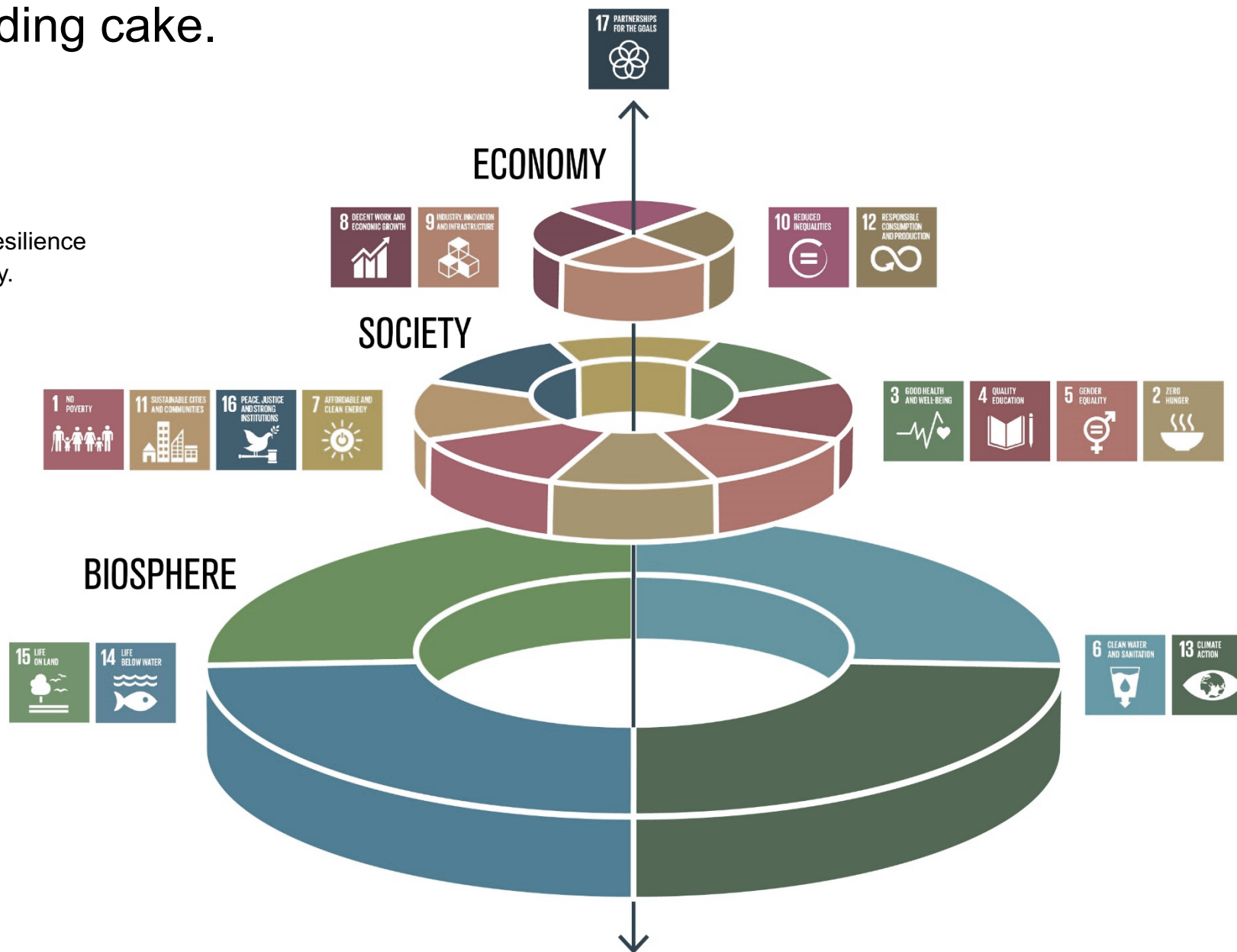
“Medarbetare är tre gånger så benägna att associera beröm med femininitet, och dubbelt så benägna att koppla kritik till manlighet. När något går på tvärs mot människors förväntningar, tenderar vi att reagera negativt.”

Martin Abel, Tyska Arbetsmarknadsinstitutet IZA (2019)

The SDG wedding cake.



Source: Azote/Stockholm Resilience Centre, Stockholm University.



”Varje ledare som fastnat i prestation är en förlorad kraft i de stora frågorna:

- Vad är det för samhälle vi bygger idag?
- Vad är det vi strävar emot?”

Agneta Sandström, hjärnforskare & specialist i neuropsykologi

29 juli 2021

? - du

6 april - Sverige



- 
- A scenic landscape featuring a large, leafy tree in the upper foreground, its branches spreading across the top of the frame. Below the tree is a vast, green field of grass or low vegetation. In the distance, a line of trees is visible against a sky with soft, wispy clouds. The lighting suggests a sunset or sunrise, with a warm, golden glow on the right side of the image.
1. **Kunskap** om mänsklig prestation*
 2. **Verktyg** för att behålla lust, klarsynthet och uthållighet i ledarrollen, även när vi tar nästa karriärskliv

*Neurovetenskap

When you are tired, learn to rest. Not to quit.

Banksy



Queen B



- Vilken är egentligen DIN mest centrala arbetsuppgift?
- När är det viktigt att just DU presterar?
- Vad är DITT jobb, och vad skulle egentligen någon annan kunna göra?
- Vem finns till för vem på din arbetsplats?

Återbesök: Har du en bred bas att stå på?

ÖVNING: Färglägg fälten nedan, från noll upp till hundra – och du får snabbt en överblick över hur mycket ansvar tar du för olika, men lika viktiga, delar i ditt liv. Har du en bred bas att stå på eller tippar det över upptill?

HUR MYCKET ANSVAR TAR DU I DITT LIV FÖR ...

	0	25	50	75	100 %
ditt arbete?					
dina närmaste?					
dina relationer?					
dina matvanor?					
din motion?					
dina känslor?					
din personliga utveckling?					
att du fyller på med livsenergi?					

Källa: Den självläkande människan av Susanna Ehdin.

Det är ok att skala bort,
men inte att tappa bort...





Dragningskraft...



”Något jag sett ställa till det för ledare mer än något annat är extremt stark ambition. Det kan verka konstigt, men om man inte kan hantera den drivkraften – så kan den lätt leda till att man ägnar sig åt helt fel saker.”

Anne McKee, PhD & ledarskapsguru

Sakta ned, släpp kontrollen – och optimera din prestation



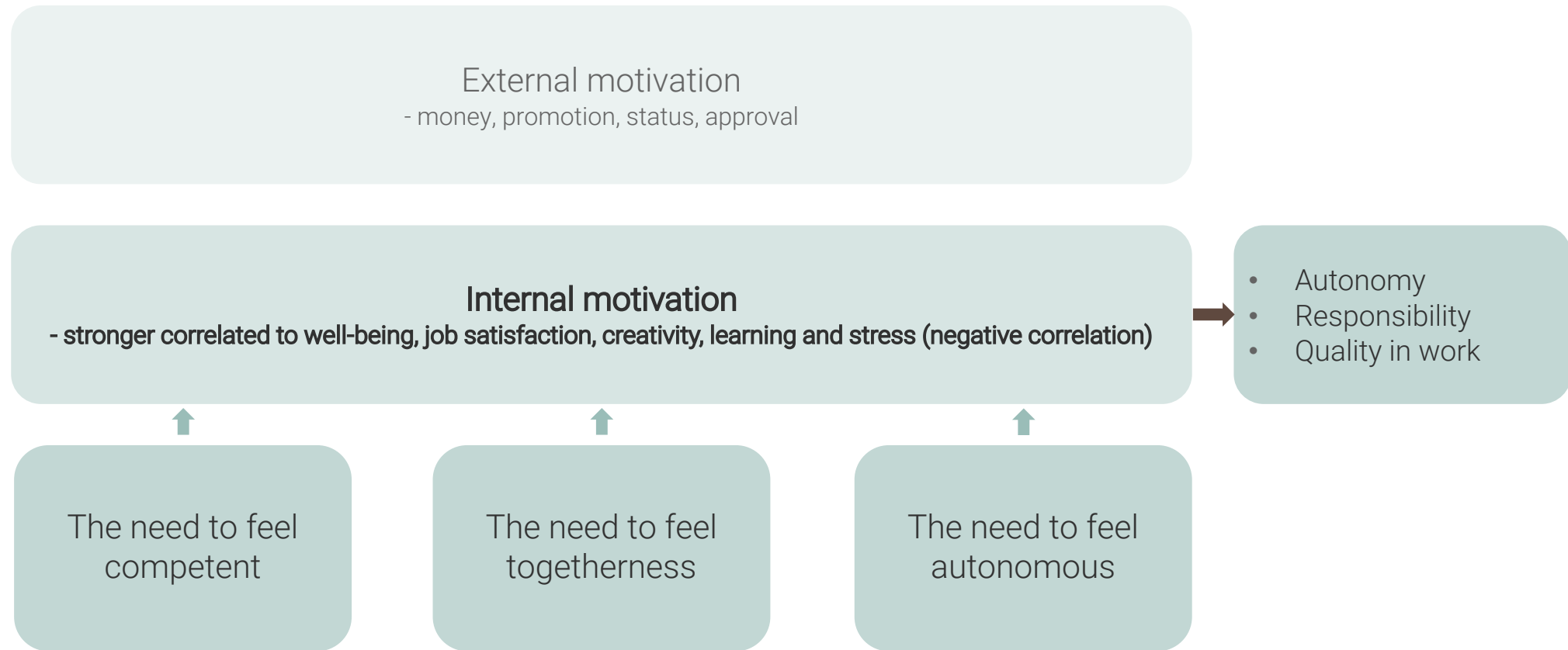
*vanor, beteendemönster, automatiska kroppsfunktioner, kreativitet, känslor, personlighet, fördomar och värderingar samt långtidsminnet

A silhouette of a person sitting and reading a book, set against a warm, orange-hued sunset sky. The person is positioned on the left side of the frame, with their back to the viewer. The background is a soft gradient of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

Dragningskraft – grunden för FLOW

1. Ladda – utmanande, baserat på dina styrkor/talang (dragningskraft!) och din fulla kapacitet, tydliga mål och feedback
2. Avslappning (från tänkande, till att låta det omedvetna arbeta åt oss)
3. Flow – ett lyckligt, fokuserat och belönande tillstånd, som kräver arbetsro...
4. Återhämtning

Var sann mot din inre motivation



Self Determination Theory (SDT)

Vad går DU igång på?



Publicly acknowledged

Driven by individual rewards, prefer high-visibility projects and to be publicly recognized for accomplishments.



Impact and advancement

Driven by tough challenges and high goals, want to be able to make decisions, and advance. Value leadership positions.



Have fun

Driven by the opportunity to have fun, enjoy oneself, and enjoy life. Prefer fun and open-minded settings.



Help others

Driven by the opportunity to help others – colleagues as well as customers, improve society, and like to focus on social justice.



Connection and socialization

Want to socialize and be amongst others. Driven by the opportunity to work together and connect to others.



Safety

Prefers consistency and predictability, risk avoidant. Driven by security rather than adventurous settings and experimentation.



Socially correct

Values traditions and a socially correct behavior. Prefer status quo and a more hierarchical organization.



Business interest

Driven by numbers and result, value activities that focus on the bottom line and financial results.



Creativity

Value "look-and-feel", uniqueness and appearance. Driven by innovation and creativity rather than routines.

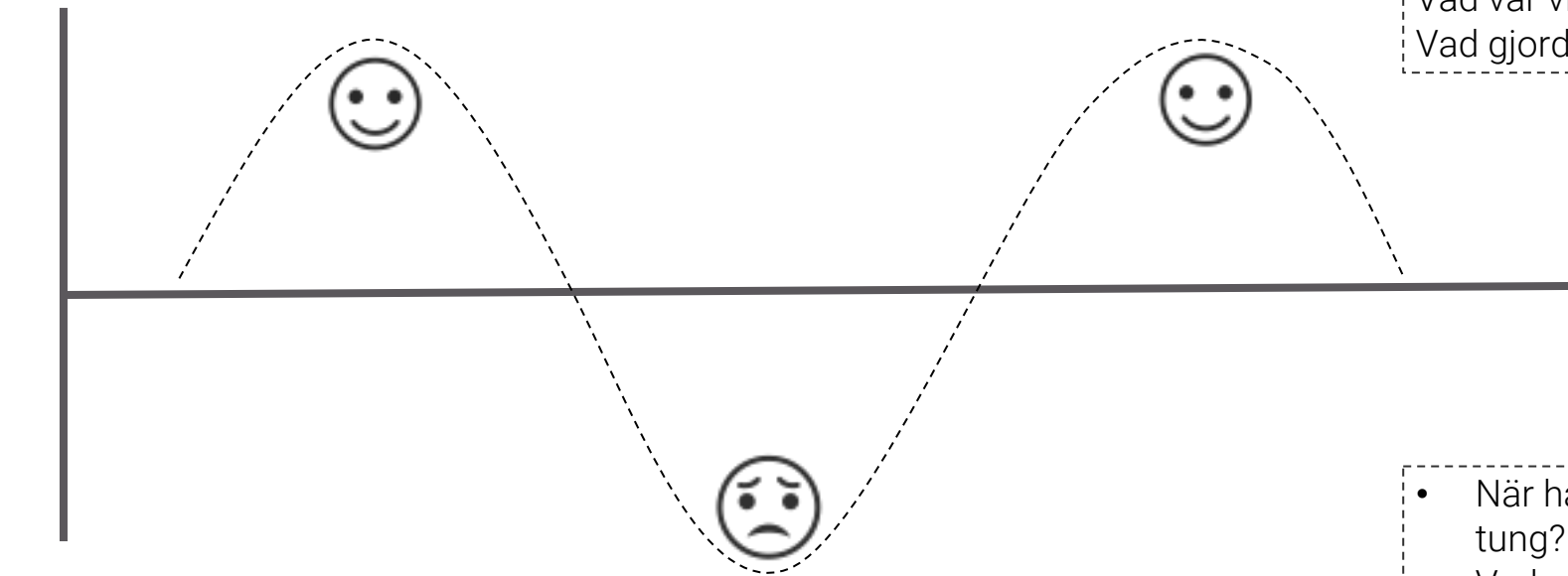


Learn and understand

Scientific approach to decision making, want to understand how things work, prefer technical solutions and enjoy learning situations.

Höjdpunkter & dalar – berätta din historia, 2 x 5 min

Höjdpunkter



Dalar

När var du ditt bästa jag?
Vad var viktigt för dig vid den tidpunkten?
Vad gjorde den tidpunkten så speciell?

- När har livet/karriären känts svår eller tung?
- Vad gjorde det tillfället så svårt?
- Vad saknade du vid den tidpunkten – och varför är det så viktigt för dig?

Tre system i hjärnan som reglerar våra känslor, och som styr hur vi responderar och agerar på våra tankar

HOT-/STRESS-SYSTEMET

- BESKYDDANDE GENOM ATT LARMA

Här dominerar oro, ältande, rädsla, stress, avsky, ilska, skam, irritation, ångest, självkritik / bluffsyndrom

KORTISOL/ADRENALIN

Fly / fäkta / frysa / checka ut

+

Tend-and-befriend

PRESTATION/UTFORSKANDE SYSTEMET

- DEN INRE, DRIVANDE CHEFEN

Här spirar driv, entusiasm, intresse, förälskelse, lycka, vakenhet och vitalitet

DOPAMIN

Målfokuserat och
beroendeframkallande...

TRYGGHETSSYSTEMET

- LUGNANDE

Här är vi icke-dömande, starka, kloka, visar värme, empati och omsorg och vi har civilkurage

OXYTOCIN

Stöttar kreativitet, problemlösning och beslutsfattande. Det är när vi befinner oss här som vi återhämtar oss.

1. KROPP

Hur låter din kropp dig veta att du behöver vila?

2. ARBETSMILJÖ

SCARF

– fem förutsättningar för trygghet och prestation:

Status – känsla av att du är viktig, gör skillnad, bidrar & utvecklas

Certainty – regler, ramar, realistiska planer & tydlighet

Autonomy – rum för delaktighet, inflytande & påverkan

Relatedness – tid för relationer, att lära känna andra

Fairness – ärlighet & öppenhet, transparens

Källa: David Rock, grundare av NeuroLeadership Institute

3. KNOPP

What business are you in?

Är det verkligen sant, hur får det mig att känna, vem skulle jag vara utan de känslorna och skulle det kunna vara tvärt om? Vad kan **JAG** göra just nu (handling/förhållningssätt)?



LEDSEN IRRITERAD BESVIKEN OROLIG ARG FRUSTRERAD

GLAD BALANSERAD TILLFREDS LUGN BEKYMMERSFRI HARMONISK

ÖVNING:

1. Skriv **fördomsfullt** ned dina tankar om en person eller en situation på jobbet, som du har tillåtit dränera dig på energi eller kanske skapa osäkerhet hos dig. Vad stör du dig på och hur *borde* personen agera/situationen vara?
2. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken? Vilken värdering är hotad?
3. Vem skulle du vara utan den tanken?
4. Vänd på tanken

Exempel:_____ är en inkompetent skitstövel som inte lyssnar på mig. Hen borde förstå att hen inte når upp till vad rollen kräver.

1. _____ är inte en... Inte enbart i varje fall. Hen skulle ju t ex kunna passa bra som... (motsats)
2. Jag är en... som borde vara tydlig med mina förväntningar, feedback och vad rollen kräver (till den andre)
3. Jag är en... som borde lyssna till mig själv och göra vad som krävs av mig i min roll (till dig själv)

“Decoding f.e.a.r.*”

- Notera vad du skäms för, är rädd för, är obekväm med...
- Låt oss addera ett “OCH”:

“Jag är obekväm med att sätta mig själv före jobbet ...

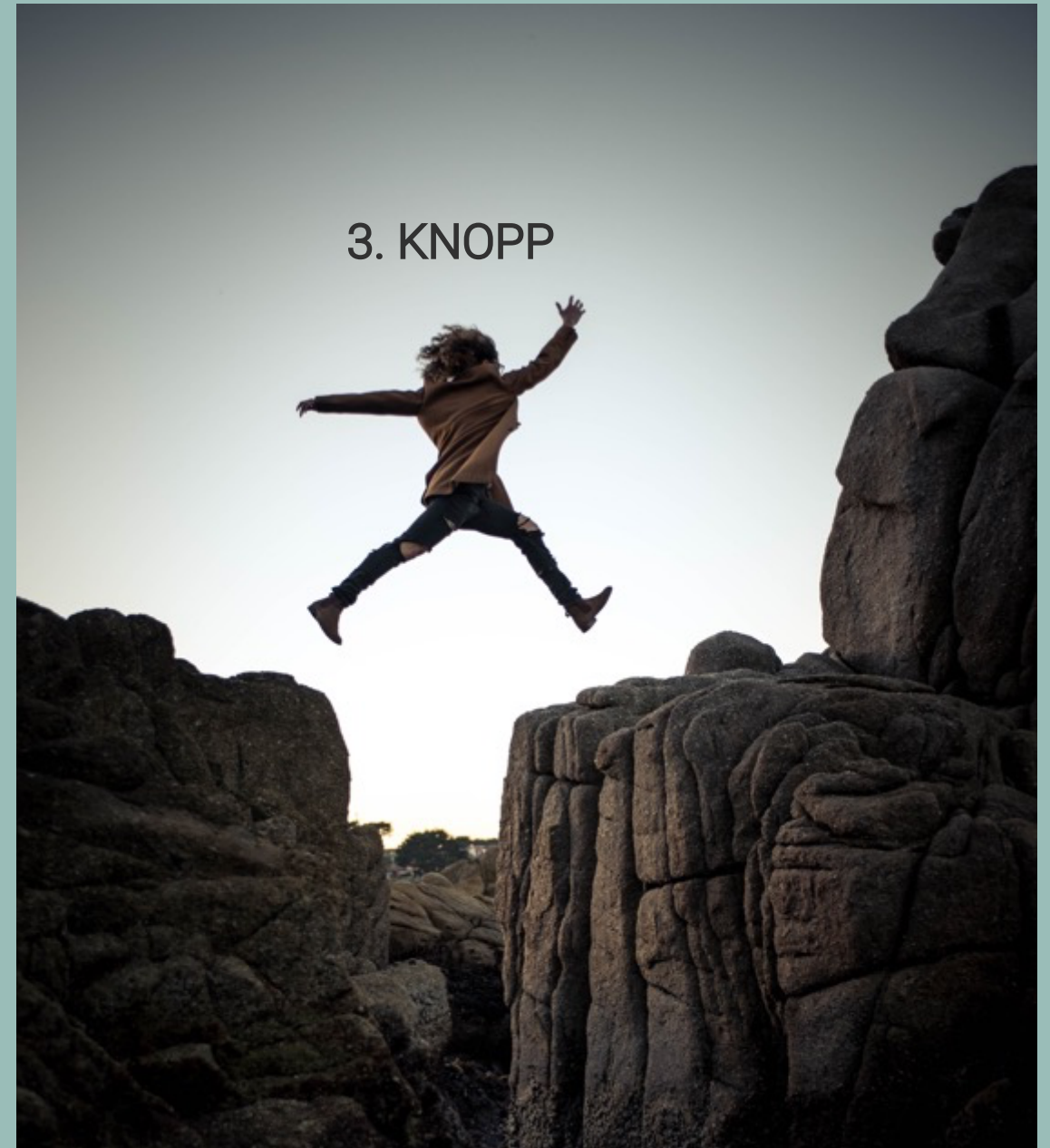
OCH numera vet jag att det är det enda sättet att kunna få full utväxling av mig själv” (INSIKT)

“Jag är rädd för hot shot-kollegorna i London...

OCH jag vågar välja bort dem” (MOD)

“Jag skäms för min mamma...

OCH det gör nog många med mig för sin mamma😊 ” (LET GO!)



TACK 😊

WHAT I THOUGHT WOULD
MAKE ME PRODUCTIVE



WHAT ACTUALLY DOES

