

Sæt fokus på dine mål og din trivsel

Styrk din dialog med nærmeste leder

Tid: 45 minutter
Forberedelse: Ingen
Hvad du skal bruge: Skriveredskab
Øvelse: Kan gennemføres individuelt
Målgruppe: Den enkelte leder og nærmeste leder. Du kan også anvende værktøjet til at styrke dine underordnede lederes eller koordinatorers psykiske arbejdsmiljø.

Styrk din dialog med nærmeste leder



Baggrund: Som leder er det vigtigt at du passer på dig selv og får hjælp til det. Det styrker både dine resultater og din trivsel. Brug din nærmeste leder og andre nøglerelationer til at afstemme rammerne om din ledelsesopgave.

Værktøjet giver dig giver dig mulighed for at sætte fokus på din ledelsesopgave og din trivsel i dialog med din nærmeste leder. Formålet med værktøjet er at styrke dit psykiske arbejdsmiljø som leder gennem tre trin:

- En afklaring af nøglespørgsmål med dig selv via interviewguiden.
- En lederkontrakt med dig selv
- En systematisk løbende dialog med din nærmeste leder.

Procestrin



1. Interviewguide

Gennemgå interviewguiden med dig selv. Du kan også få en anden til at hjælpe dig med det og lave et interview af dig, fx en kollega, en ven eller en sparringspartner. Formålet er at synliggøre for dig selv, hvad der er særligt vigtigt for at styrke dit psykiske arbejdsmiljø.

2. Lederkontrakt med dig selv

Brug interviewguiden til at lave en lederkontrakt med dig selv. Formålet er at lave tydelige aftaler med dig selv om det, der betyder noget for dit psykiske arbejdsmiljø. Vigtige aftaler er fx. hvornår og hvordan du giver plads til sparring, refleksion og restitution ift. din ledelsesopgave. Hvordan får du sparring på vanskelige dilemmaer i din ledelsesopgave? Hvilke grænser sætter du for din ledelsesopgave, så du også kan holde fri?

3. Dialog med din nærmeste leder

Brug interviewguiden til at forberede en dialog med din nærmeste leder omkring din ledelsesopgave og dit psykiske arbejdsmiljø. Formålet er, at du bidrager til at få støtte fra din nærmeste leder.

Sådan kan I bruge dette værktøj



Topledelsen

Anvend værktøjet ift. egne ledere i reference og bed øvrige ledere fortælle, hvordan de vil anvende værktøjet.

HR og interne konsulenter

Rådgiv ledere i at anvende værktøjet.

Ledere af ledere

Brug værktøjet til at sætte struktur på dine løbende dialoger med underordnede ledere og med din egen nærmeste leder.

Ledere af medarbejdere

Brug værktøjet til at sætte struktur på dine løbende dialoger med underordnede ledere og med din egen nærmeste leder.

Interviewguide

Styrk dit psykiske arbejdsmiljø som leder
Se støttespørgsmål på næste side.

1

Hvilke mål skal du lykkes med det kommende halve til hele år som leder? Tænk hele vejen rundt om din ledelsesopgave.

2

Hvad er vigtigt for dig for at styrke din ledelsesopgave og passe godt på dig selv?

3

Hvad er vigtigt for dig at afstemme med din nærmeste leder?

Støttespørgsmål til interviewguiden

1 Mål for din ledelsesopgave

- Hvad er de vigtigste mål for din ledelsesopgave det næste halve til hele år? Hvilke forventninger er der til dig for at lykkes i din rolle, hvis du ser hele vejen rundt?
- Hvordan sikrer du, at dine mål er de rette, og at de er realistiske? Hvem kan hjælpe dig med det?
- Hvem kan hjælpe dig til at holde fokus på og prioritere dine mål?
- Hvor har du behov for at styrke prioritering i forhold til din ledelsesopgave?

2 Dit psykiske arbejdsmiljø som leder og aftale med dig selv

- Hvad er vigtigt for dig for at styrke din ledelses opgave og samtidig passe godt på dig selv?
- Hvilke grænser har du brug for at sætte omkring dit arbejde? Hvordan kan du styrke relationen mellem dit arbejde og resten af dit liv?
- Hvordan varetager du bedst dit ansvar som rollemodel?
- Hvilke to til tre pointer vil du drøfte med din nærmeste leder? Hvad forventer du at få ud af den samtale?

3 Aftale og løbende dialog med din nærmeste leder

- Hvad er vigtigt for dig at afstemme med din nærmeste leder for at understøtte dit psykiske arbejdsmiljø?
- Hvordan kan du bedst muligt sikre en løbende afklaring af dit ledelsesrum?
- Hvor hyppigt har du korte dialoger med nærmeste leder? Fx hver fjortende dag.
- Hvor kan din nærmeste leder være en støtte for dig? Hvordan kan I understøtte jeres gensidige tillid og meningsskabelse fx via løbende forventningsafstemning?
- Hvor kan du hente støtte, hjælp og sparring, når du oplever pres fx mangler tid til ledelsesopgaven? Hvordan kan din nærmeste leder understøtte dig i det?
- Hvem kan ellers støtte dig i at lykkes godt som leder og passe på dig selv?
- Hvis du har et vanskeligt samarbejde med din nærmeste leder, så sørg for at få råd og hjælp til at håndtere relationen.

Aftale

1 Mål for din ledelsesopgave

Hvilke mål skal du lykkes med det kommende halve/hele år som leder?

2 Dit psykiske arbejdsmiljø

Hvad er vigtigt for dig for at styrke dit psykiske arbejdsmiljø og passe godt på dig selv?

2.1 Aftale med dig selv

Hvilke aftaler har du lavet med dig selv for at passe godt på dig selv som leder? Hvornår og hvordan følger du op?

3 Aftale og løbende dialog med din nærmeste leder

Hvad er vigtigt for dig at afstemme med din nærmeste leder for at understøtte dit psykiske arbejdsmiljø som leder?

3.1 Aftale med nærmeste leder

Hvilke aftaler har du lavet med nærmeste leder? Hvornår og hvordan følger du op?

Eksempel

1 Mål for din ledelsesopgave

Hvilke mål skal du lykkes med det kommende halve/hele år som leder?

Jeg skal have særligt fokus på at understøtte implementeringen af IT-projektet og projekt for bedre kvalitet i kerneopgaven.
Fokus på nøgletal for drift. Opfølgning på ledelsesrapportering
Opstart, rekruttering og udvikling af smidige arbejdsprocesser for team 12.

2 Dit psykiske arbejdsmiljø

Hvad er vigtigt for dig for at styrke dit psykiske arbejdsmiljø og passe godt på dig selv?

At jeg kan sparre med mine lederkolleger, både i og uden for afdelingen
At min nærmeste leder og jeg har et tillidsfuldt rum

2.1 Aftale med dig selv

Hvilke aftaler har du lavet med dig selv for at passe godt på dig selv som leder? Hvornår og hvordan følger du op?

Jeg er proaktiv på sager i kommende kvartal og opdaterer hver uge mit opgaveoverblik
Jeg lægger pauser ind med mig selv

3 Aftale og løbende dialog med din nærmeste leder

Hvad er vigtigt for dig at afstemme med din nærmeste leder for at understøtte dit psykiske arbejdsmiljø som leder?

Jeg har pt. valgt at sætte særligt fokus på prioritering i min dialog med nærmeste leder. Det tager vi op på statusmøderne hver uge. Jeg har brug for, at vi taler åbent om gensidig tillid efter behov

3.1 Aftale med nærmeste leder

Hvilke aftaler har du lavet med nærmeste leder? Hvornår og hvordan følger du op?

Vi drøfter og prioriterer de vigtigste sager på vores ugentlige møde
Vi tager vanskelige sager op for at sikre at være afstemt og fastholde gensidig tillid