



## OVERSKUD OG OVERBLIK

### DET HANDLER OM ENERGI

Energi er den drivkraft, der giver arbejdsevne og overskud – en nødvendighed for at klare intellektuelle og ledelsesmæssige udfordringer i dagligdagen.

Et par af vores kunder udtrykker det således:

*"Jeg er nu i den tilstand jeg visualiserede – oppe at surfe på verdens største bølge."*

*"Jeg følte mig som sælen, der svømmede magtesløst rundt under isen for at finde et åndehul – nu er jeg kommet op af hullet, ligger på isen, hvor jeg kan trække vejret og har det skønneste udsyn."*

### STOP OP

En stor del af hemmeligheden ved den gevinst, vores kunder oplever, er helt banal – at "blive tvunget" til at stoppe op og tænke i essensen – livsværdier og drømme, ledelsesværdier og visioner – og dernæst justere handlinger og adfærd, således at visionen understøttes. I fagsproget kaldes det *double loop learning* – denne nødvendige refleksion over *hvad* og *hvorfor*. I hverdagens travlhed bliver det alt for ofte blot til justering af handlestrategier.

Alt for ofte ses den kaotiske hverdag, hvor den høje aktivitet ikke modsvarer af produktivitet.

### UDNYT DET UUDNYTTEDE POTENTIALE – STOP OP

### NYHED

#### SELVORGANISERING & STRESSHÅNDTERING

Dette kursus har vi nu afviklet for fjerde gang på humaniora ved Århus Universitet. De mange positive tilbagemeldinger har været afgørende for, at kurset nu udbydes til en bredere målgruppe.

Se produktbladet, der henvender sig bredt til alle erhverv, på side 2. Kurset justeres gerne i forhold til behov. Ring for flere oplysninger.

Vi vil ønske Jer alle en rigtig energigivende sommer.

## KONFLIKT



## STRESS

### KARINS KLUMME

Konflikter er en uundgåelig del af vores liv som mennesker.


Oftest tager konflikter på arbejdspladsen kun en lille del af vores tid og energi. Vi håndterer konflikten konstruktivt og lærer af den. På den måde bliver konflikter til en vigtig kilde til ny indlæring og inspiration.

På nogle arbejdspladser og/eller i nogle perioder kan konflikter imidlertid komme til at fylde mere, fylde for meget, eller vi bliver ikke kloge, men tværtimod stadig mere frustrerede af konflikten.

***Når konflikterne ikke længere tager 5 % af vores arbejdstid og energi, men snarere 50 %, er der grund til at stoppe op og overveje, hvordan man kan håndtere sine konflikter på en mere konstruktiv måde.***

At arbejde med at få etableret et konstruktivt konflikthåndterende miljø på arbejdspladsen er en rigtig god investering. Ikke mindst, da sammenhængen mellem stress og konflikter har vist sig at ha' stor betydning

En arbejdsplads med mange destruktive og ufrugtbare konflikter viser sig oftest også at have flere stressramte medarbejdere,



ligesom en arbejdsplads med mange stressfremkaldende faktorer også ofte er en arbejdsplads med mange uløste og ukonstruktive konflikter. Der er en tydelig gensidighed mellem mange konflikter og et højt stressniveau.

En indsats, der tager hånd om begge problematikker, vil være en indsats, der skaber mulighed for at vende en hensygnende og uproduktiv arbejdsplads til en dynamisk arbejdsplads, hvor arbejdsglæde og engagement går hånd i hånd.