

Coaching mod stress

ARBEJDSMILJØ Mange medarbejdere på universitetet forestiller sig, at deres arbejde er vigtigere, end det er. Coaching kan hjælpe med at få proportionerne på plads.

Af Rikke Carlsen

rc@adm.au.dk

Universitetskulturen kan være et anstrengt bekendtskab. Der er mange arbejdsopgaver, som sjældent kan varetages af andre, store forventninger til den enkelte medarbejder, og hverdagen foregår for mange i konstant konkurrence. Intet under, at mange kan gå hen og blive stressede.

På Det Humanistiske Fakultet har man de seneste fem år tilbudt kurser i stresshåndtering med de to coaches Annette Tindborg og Karin Nielsen.

– Man kan blive meget alene. Det kan være sårbart at tale om noget, som kan komme til at fremstå som en svaghed, siger Annette Tindborg.

Lektor Peter Mortensen fra Afdeling for Engelsk har været gennem coachingforløbet, og ifølge ham er der en generel blufærdighed blandt hans kolleger på universitetet.

– Der er helt klart en macho-

kultur, både blandt mandlige og kvindelige medarbejdere. Det kunne nok godt opfattes som et svaghedstegn, at man har brug for coaching, siger Peter Mortensen, der tilmeldte sig kurset for at blive bedre til at planlægge sin tid og lære at håndtere konfliktfyldte situationer.

Fortroligt rum

Coaching kan være en god indgangsvinkel til at håndtere følsomme emner som for eksempel stress. Coachen møder den enkelte på hans/hendes kontor, hvor vedkommende er på hjemmebane, og der derfor er fortrolige omgivelser.

– Det handler om at skubbe folk til at bryde deres mønstre. I første omgang lytter vi til den person, vi sidder overfor, og skaber os et præcist billede af, hvilke problemer personen har. Ved hjælp af spørgsmål og konkrete værktøjer hjælper vi den enkelte til at finde nye handlemuligheder. Det fungerer mest effektivt i det individuelle rum, siger Annette Tindborg.

Under forløbet kommer delta-

gerne gennem tre samtaler med en coach. Meningen er, at den enkelte afprøver nye strategier i daglig praksis mellem møderne.

opgaver fra.

– Universitetet er privilegeret med en masse engagerede og ansvarsbeviste medarbejdere. Det

”Man lærer, hvilke ting der kan vente, og hvilke ting man vil kæmpe for. Det er om at finde den rigtige ”pyt-balance”.

Solveig Sannem Mønsted, vejledningskoordinator, Institut for Informations- og Medievidenskab

– Vi har kun én opgave – at hjælpe den enkelte til at nå sine mål, siger Annette Tindborg.

Prioriter for at nå mere

Et mål behøver ikke at være ”jeg skal nå mere” – tværtimod. For at nå mere kan det være nyttigt for de fleste at lære at vælge arbejds-

kan være en styrke, at man synes, det er spændende, men problemet kommer, hvis man går rundt i en konstant tilstand af dårlig samvittighed og ikke sætter grænser for, hvornår ”nok er nok”, siger Karin Nielsen.

Peter Mortensen genkender billedet:

– Mange forestiller sig, at deres arbejde er vigtigere, end det er. Folk investerer deres identitet i deres arbejde, og på den måde opnår visse opgaver en nærmest overdreven betydning. Jeg synes, at kurset kan være med til at sætte tingene i perspektiv. Meget af det, vi laver, er vigtigt, men nogle ting er måske mindre vigtige i det lange løb, siger Peter Mortensen.

Vejledningskoordinator Solveig Sannem Mønsted fra Institut for Informations- og Medievidenskab har også deltaget i kurset for at undgå stress, og hun brugte en del af tiden på at arbejde med prioritering af sine mange arbejdsopgaver.

– Det er vigtigt at finde ud af, hvilke opgaver man kan sige ”pyt” til, og så huske at gøre det indimellem. Men det påvirker ens faglige stolthed, hver gang man siger ”pyt”. Derfor skal man lære, hvilke ting der kan vente, og hvilke ting man vil kæmpe for. Det er om at finde den rigtige ”pyt-balance”, siger hun. ■

novo nordisk fonden

POST-DOC STIPENDIER I ALMEN MEDICIN

Novo Nordisk Fonden indkalder ansøgninger til uddeling af to 2-årige post-doc stipendier i almen medicin.

Formål

At støtte almen medicinsk forskning, specielt at fastholde læger som forskere i de alment medicinske forskningsmiljøer på eller knyttet til universiteterne.

Forudsætninger

Ansøger skal have erhvervet ph.d.-grad eller være på tilsvarende niveau.

Midler

Til rådighed er 2 mio.kr. - to hele stipendier på hver 2 år à 500.000 DKK/år. Der kan søges om halvt stipendium, såfremt tilknytning til klinisk arbejde ønskes opretholdt i stipendieperioden.

Ansøgningsfrist

1. februar 2011 kl. 16.00.

Ansøgning

Ansøgningsskema og udførlig vejledning findes på Fondens hjemmeside: www.novonordiskfonden.dk fra 13. december 2010. Ansøgninger indtastes i et internet-baseret ansøgningssystem og sendes elektronisk til Fonden. Ansøgningen udfærdiges på dansk, eventuelt engelsk.

Bedømmelsesudvalg

Ansøgninger vil blive bedømt af tre nordiske professorer i almen medicin.

Uddelingstidspunkt

Beslutning vil blive taget senest medio marts 2011. Stipendierne vil være til rådighed fra 1. april 2011 og forventes at skulle starte senest 1. januar 2012.

Novo Nordisk Fonden

Tuborg Havnevej 19 · 2900 Hellerup
Telefon 3527 6609 · Telefax 3527 6601 · urba@novo.dk



Det Humanistiske Fakultet har i flere år tilbudt medarbejderne kurser i stresshåndtering med de to coaches Karin Nielsen og Annette Tindborg.