

Led deg selv til fristelse - der du er!

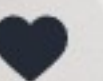
15. oktober 2021

Elin Akre Trønnes

Foreleser og foredragsholder

Institutt for ledelse og organisasjon

Handelshøyskolen BI - Campus Oslo



Hva snakker vi om i dag?

- Hva har korona og hjemmekontor gjort med deg?
- Hvordan møter du endring?
- Hva trenger du for å være på ditt beste, og kan selvledelse hjelpe deg dit?
- Konkrete strategier for en effektiv jobbhverdag!
- Betydningen av frihet, tillit og trygghet...





Elin Akre Trønnes

Foreleser og foredragsholder

- Høyskolelektor på Institutt for Ledelse og organisasjon ved Handelshøyskolen BI, campus Oslo

Fagområder for kurs, foredrag og undervisning:

Selvledelse – motivasjon – stress – effektive team – rekruttering

- MSc i ledelse og organisasjonspsykologi fra BI, bachelor i sosiologi fra NTNU
- Tidligere erfaring inkluderer:
 - over 10 år som karriereveileder på BI
 - management consulting (Accenture)
 - HR-ansvarlig Vitensenteret i Trondheim

Hvilke ord beskriver din arbeidshverdag akkurat nå...

oversiktlig
fokusert
alt for mye å gjøre
klar for noe nytt
forandring
overgang
spennende
kontorbasert
sosial
travel
gøy
bra nytt
variert
reorientering
hektisk

Hvordan møter du endring?

4



1



5



1





Nye FHI-prognoser:

Så mange kan bli smittet i Norge



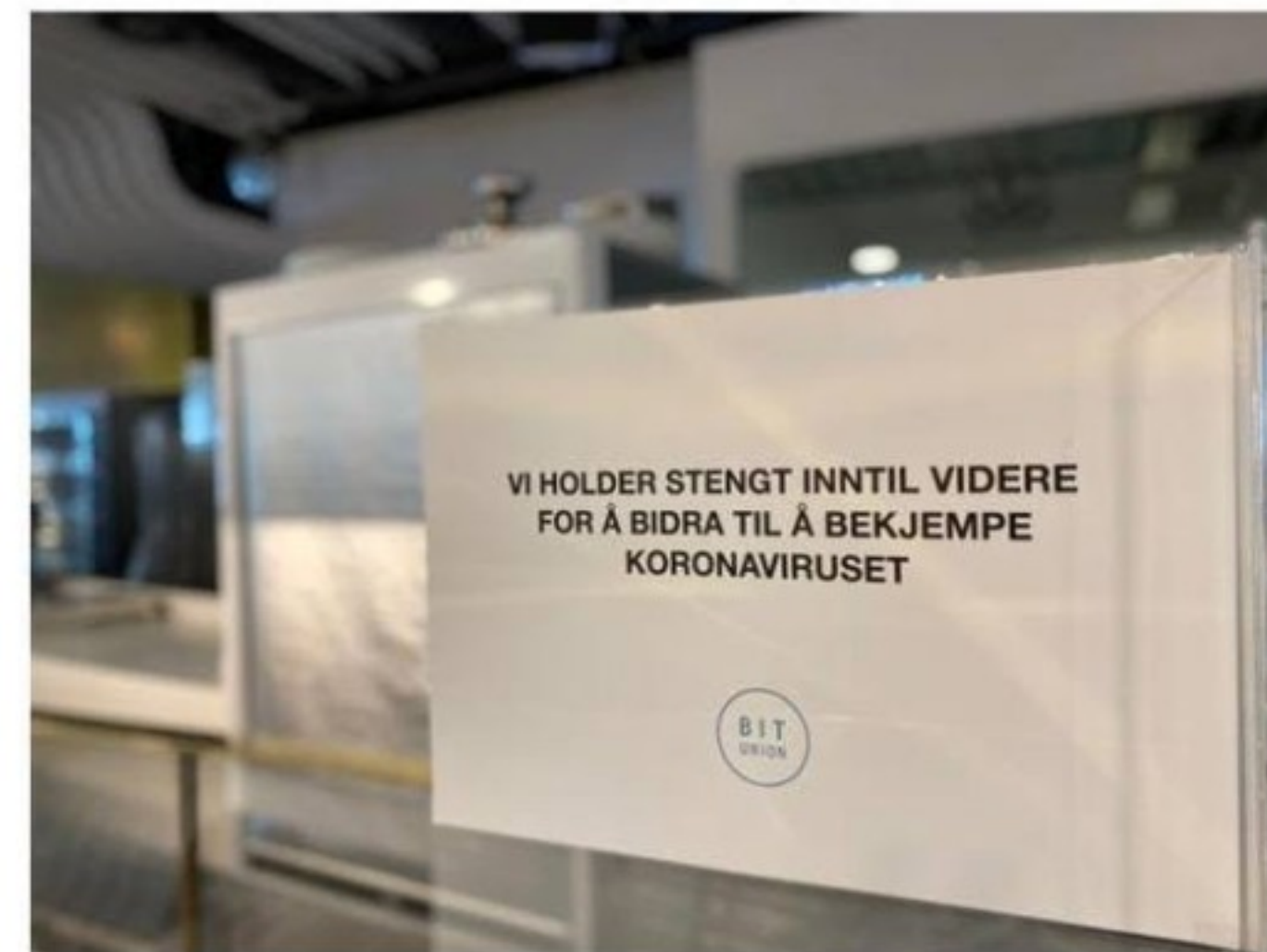
Høyeste ledighet siden krigen



Har permittert 3000 ansatte i Norden



Stuper



Over 20.000 nye dagpenge-søknader

Tenk tilbake til torsdag 12. mars 2020.. Hvilke følelser eller tanker var mest fremtredende hos deg denne dagen?

Corona Update

redsel
vi må stå sammen
ferie
håp
avventende
usikker
begrensning
dette skal jeg klare
usikkerhet
bekymret
dommedag
redd
uro
forvirring
krisestemning
forvirret
skremt
sjokk
spesielt
på pause
hva skjer
hold deg hjemme
tap av kontroll

TIPPALS

2021-2022

barnehage og barneskole.

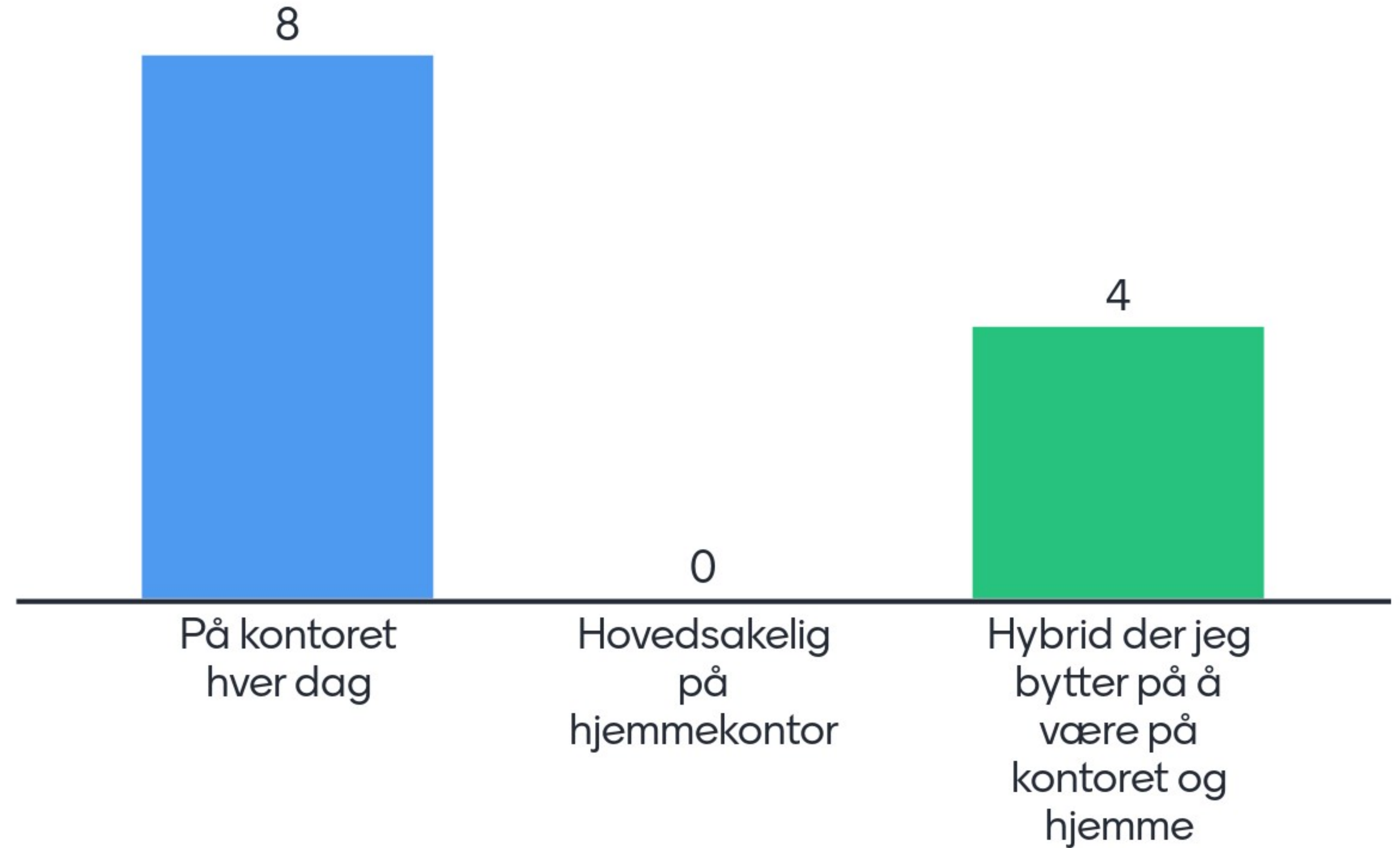
- Påbud om hjemmekontor for alle som kan ha hjemmekontor.
- Påbud om digital undervisning på høyskole- og universitet.





**Tilbake på
kontoret?**

Nå jobber jeg...



KPMG - welcome back to the office

Watch later Share



I found it very annoying in the beginning when I was home.

Watch on  YouTube

Hva trenger du for å være på ditt beste?





Hva sier forskningen?

- **Mestring og anerkjennelse**
- **Autonomi og bemyndiggjøring**
- **Tilhørighet og sosial støtte**



**Selvledelse er å påvirke egne tanker, følelser
og handlinger for å nå egne mål!**

Vi kan bruke ulike strategier for å oppnå dette...

5 konkrete strategier for en effektiv hverdag - der du er!



Hva har du lært om deg selv - som du ikke visste før korona brøt ut?

Ansvarlig

Tilpasningsdyktig

Fungerer alene, men trives best med andre

Mer tålmodig, kanskje.

At jeg kan klare alt

At jeg kan fungere godt på hjemmekontor

Behov for fellesskap og tilhørighet

Tilpasningsevne

At jeg trives godt alene

Hva har du lært om deg selv - som du ikke visste før korona brøt ut?

Jeg klarer å jobbe effektivt fra hjemmekontoret.

Jeg tilpasser meg det meste

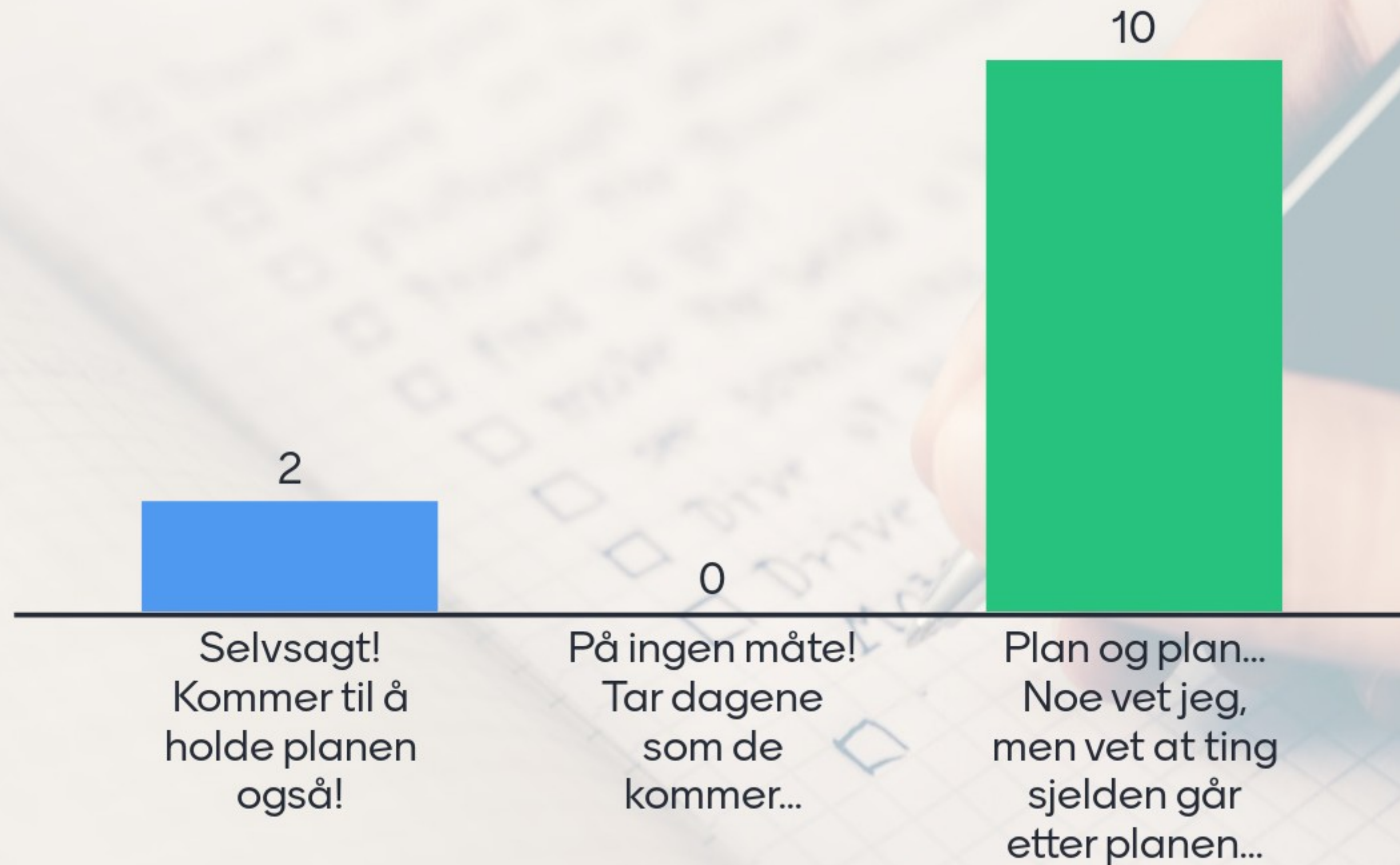
Hvor viktig det er for meg å være rundt andre mennesker (fysisk)



Selvobservasjon

Hvor godt kjenner du deg selv?
Når er du på ditt beste, og hva
trenger du for å være der?
Hva er dine styrker, og hva trenger
du å bli bedre på?
Hvordan bruker du tiden din, og er
dette i tråd med dine mål og dine
verdier?

Har du en plan for hvilke arbeidsoppgaver du skal ferdigstille kommende uke?



Sette seg mål

- for dagen, uka, året...

Hvilke mål setter du deg?

Vet du hvilke arbeidsoppgaver du vil ha ferdig i dag, denne uka, denne måneden?

Korte mål og lange mål er like viktig...

To do fredag

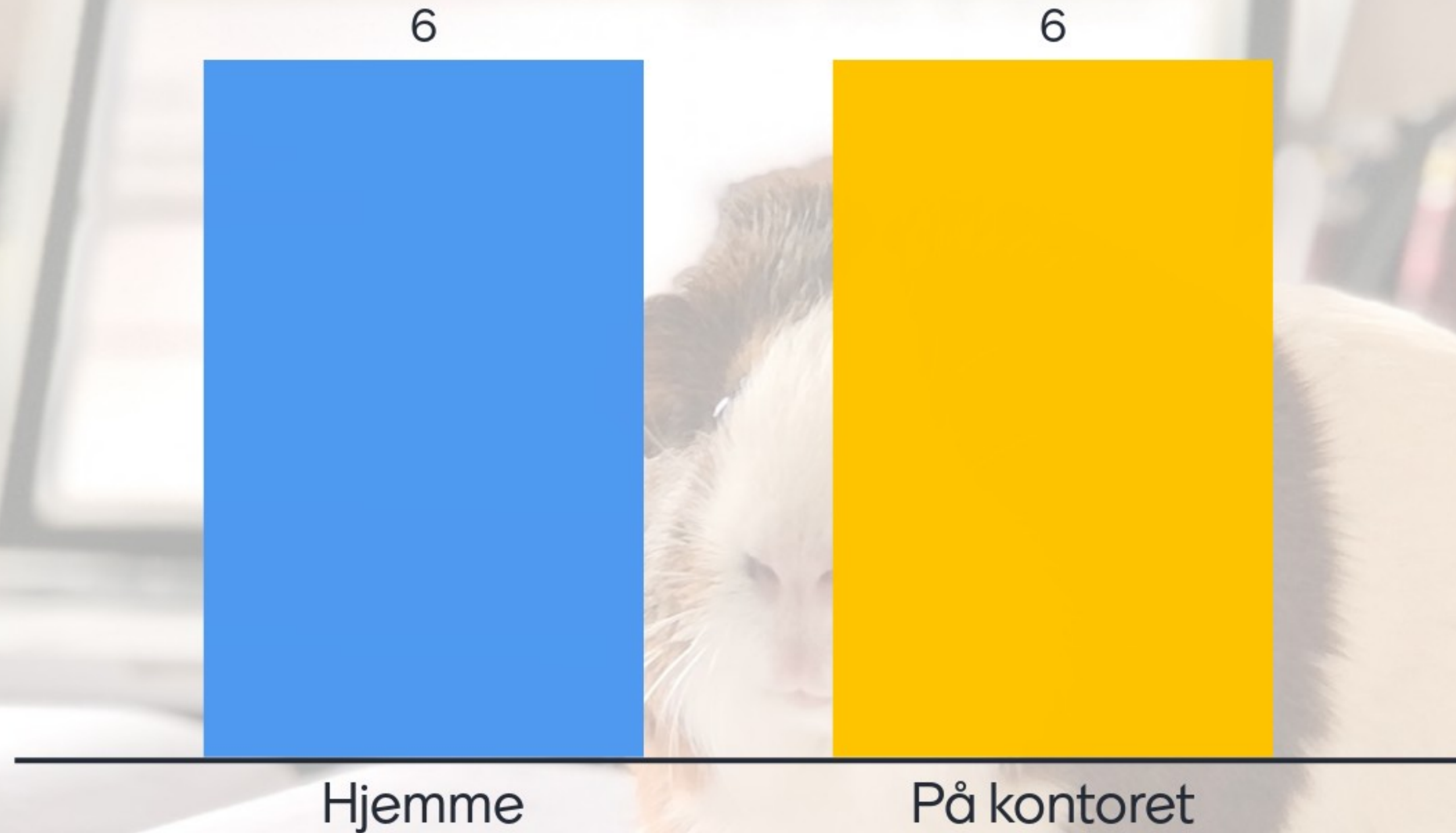
- Sende info til HA

- legge ppt inn i m

- Kalle inn kurstea

Forberede med

Jeg jobber aller mest konsentrert, fokusert og uten distraksjoner...



Beholde fokus, unngå distraksjoner

I hvilke fysiske omgivelser jobber du best?

Når på døgnet fungerer du optimalt?

Hva distraherer deg?

Hvordan er det med jobb/hjem-balansen?

Hva gir deg energi og pågangsmot?

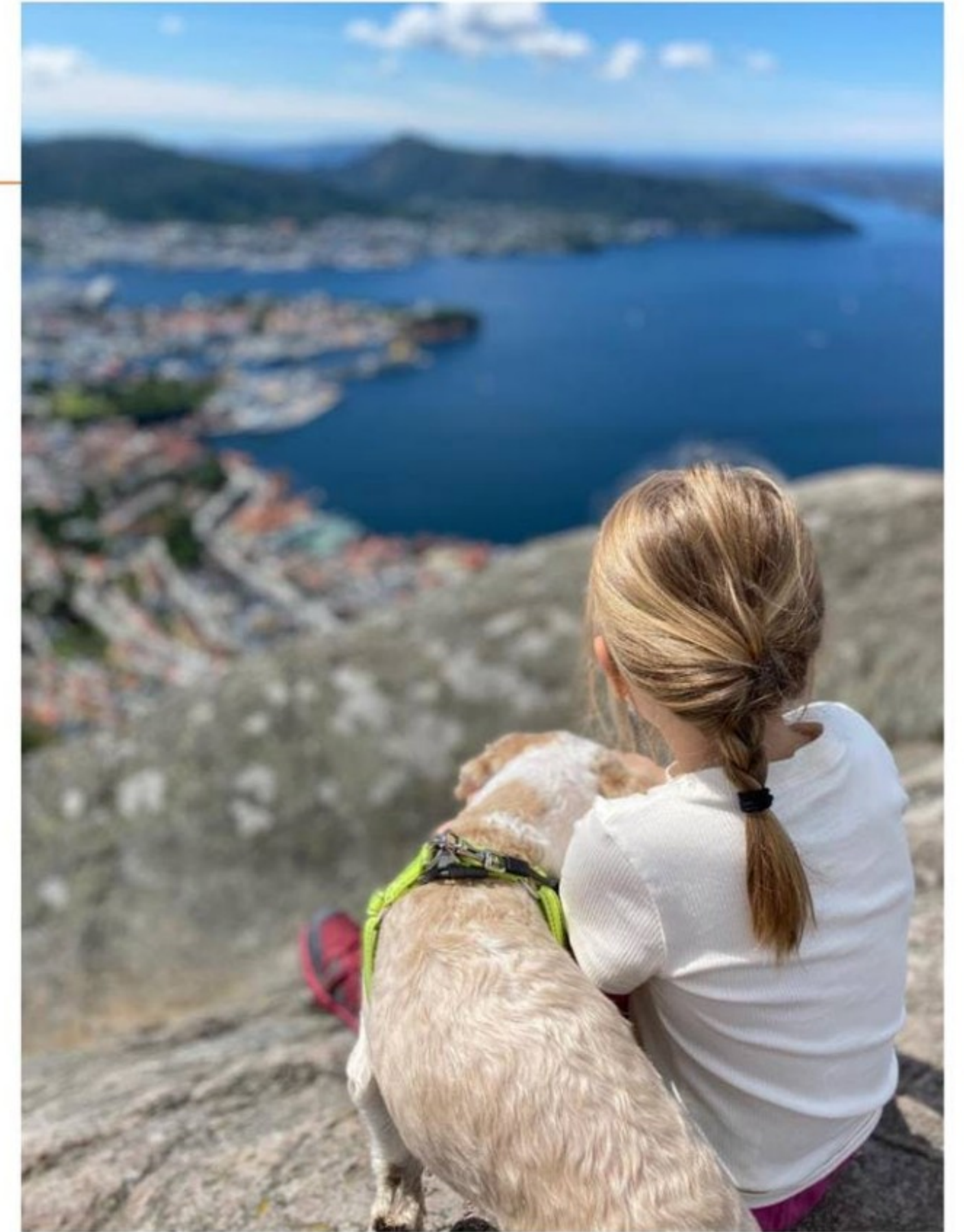
Hvilke tidstyver stjeler av din tid?

Prokrastinerer du? Hvilke oppgaver pleier du å utsette i det lengste...?

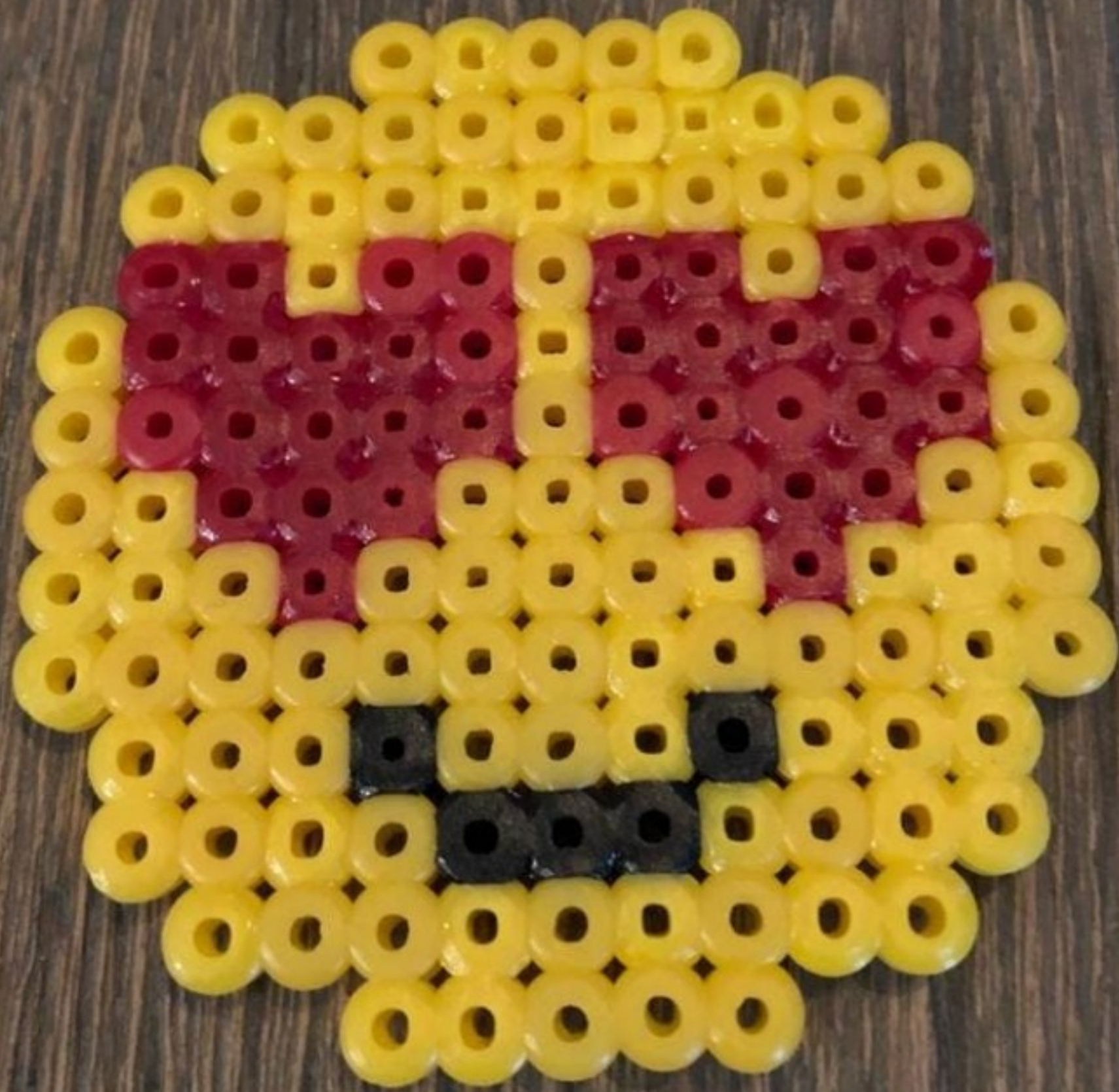


Selvsnakk – hvordan snakker du til deg selv?

jeg er så annerledes
jeg tviler på at
noen kommer til å tåle meg
jeg er dømt til å være utstøtt
det er helt utenkelig at
noen vil ta meg med inn i varmen
jeg er helt udugelig
jeg tror ikke at
noen kan bli mer glad i meg
alle mener jeg er stygg og rar
det er lite sannsynlig at
jeg er sånn jeg skal være



#verdensdagenforpsykiskhelse



Positivt eller negativt selvsnakk?

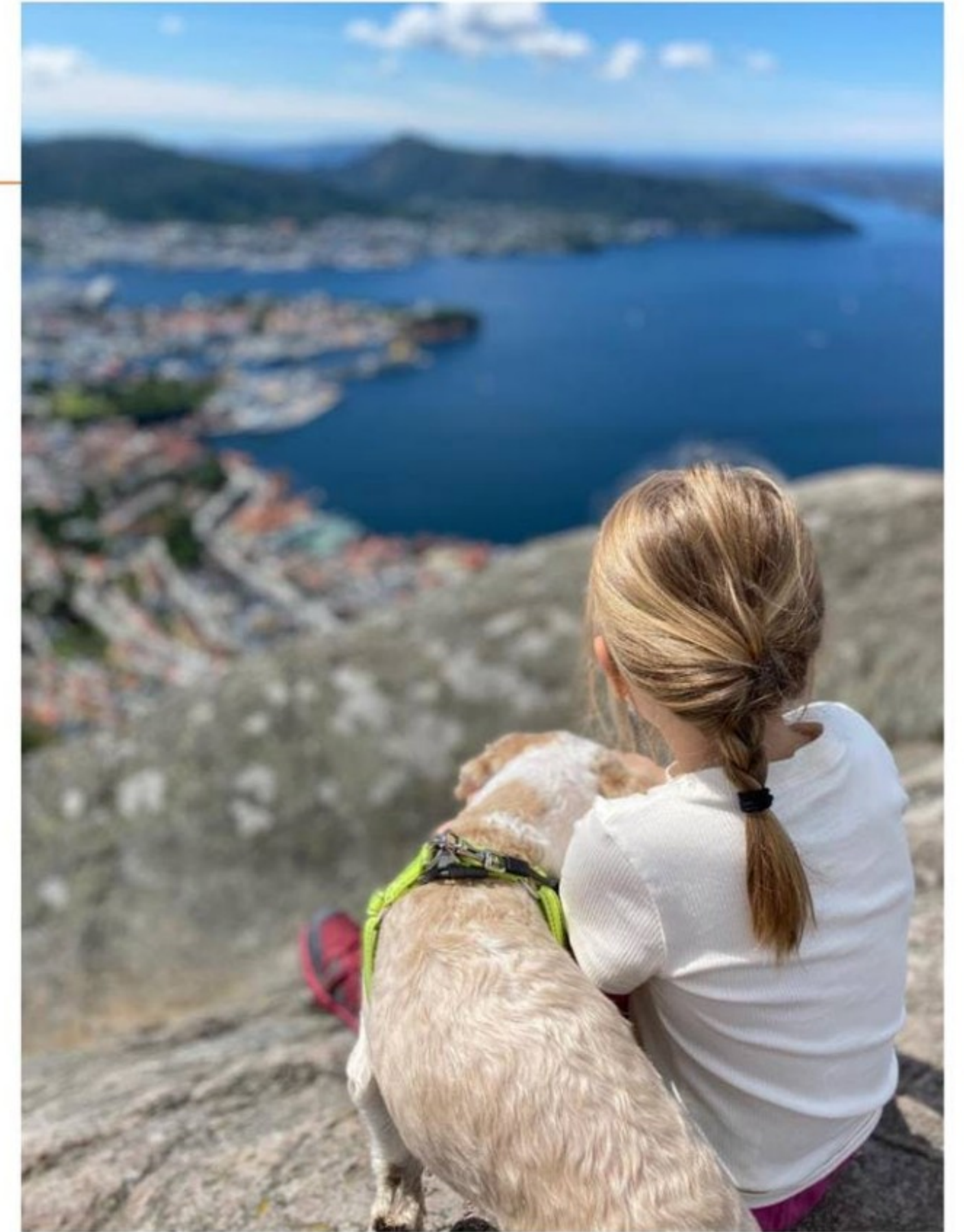
Er du en god støttespiller for deg selv?
Er du flink til å oppmuntre deg selv?
Roser du deg selv for det du får til?
Når er «godt nok» godt nok?
Snakker du til deg selv slik du ønsker at
din leder skal snakke til deg?

A desk setup featuring a silver laptop in the center, a lamp with a textured white shade on the left, and a small potted plant on the right. The background is a plain, light-colored wall.

Jhvbjojegn21!

Selvsnakk – hvordan snakker du til deg selv?

jeg er så annerledes
jeg tviler på at
noen kommer til å tåle meg
jeg er dømt til å være utstøtt
det er helt utenkelig at
noen vil ta meg med inn i varmen
jeg er helt udugelig
jeg tror ikke at
noen kan bli mer glad i meg
alle mener jeg er stygg og rar
det er lite sannsynlig at
jeg er sånn jeg skal være



#verdensdagenforpsykiskhelse

Skriv en oppmuntrende melding til deg selv!

Jeg gjør så godt jeg kan og det er bra

Jeg er kompetent og god nok

Du er bedre enn du tror.

Du kommer til å lykkes.. Du er god nok som du er!

Du er den beste versjonen av deg selv

Jeg skaper noe andre ikke gjør - selv om vi ser verden likt

Jeg er ikke typen som gir opp:-)

Du er god nok!

Du lærer masse og utvikler deg hver dag

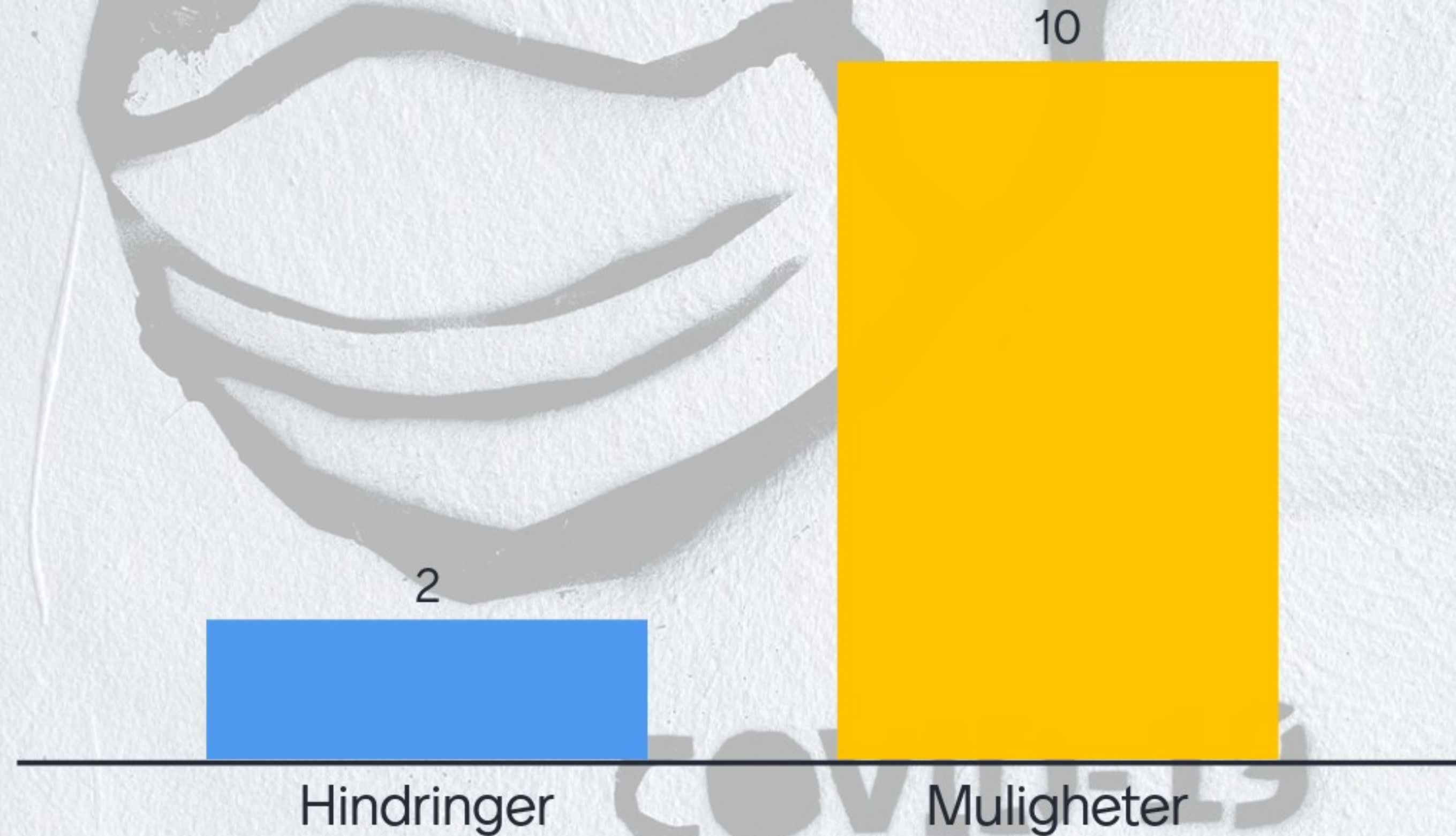
Skriv en oppmuntrende melding til deg selv!

Veien blir til mens en går. Det går nok
helst bra :-)

Bidragene dine er verdifulle!



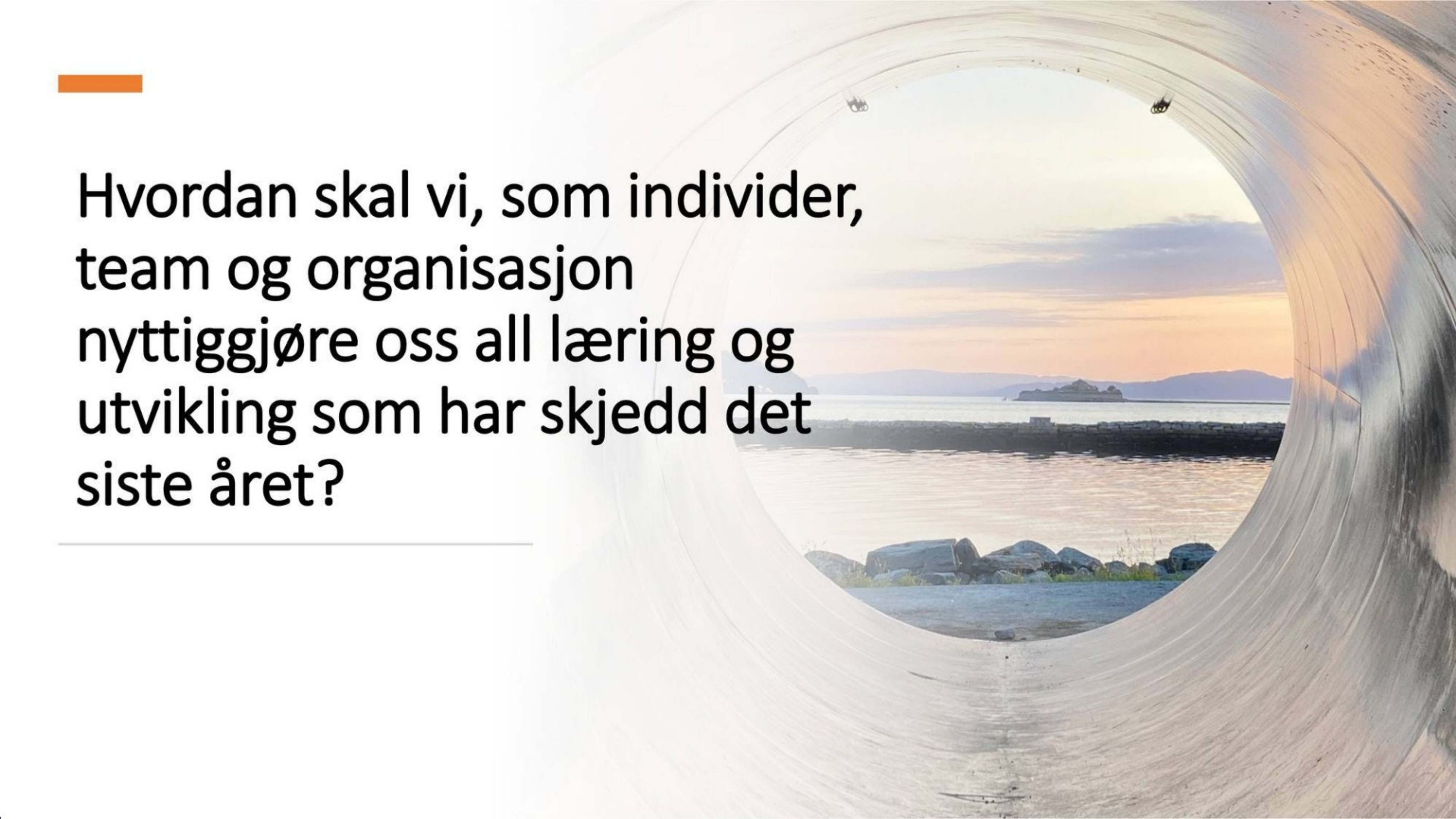
Jeg mener koronapandemien først og fremst har skapt...



A photograph of a tall, clear glass filled with a golden beer, sitting on a wooden table. The background is a blurred restaurant interior with warm lighting and large windows. A dark, semi-transparent triangular overlay is positioned on the right side of the image, containing white text.

Tenke hindring? Eller mulighet...?

Hvordan reagerer du når du møter motstand, skuffelser, eller utfordringer?
Hvordan takler du stadige endringer og omstilling?
Tenker du på koronatiden først og fremst som en hindring, eller en *mulighet*...?



Hvordan skal vi, som individer,
team og organisasjon
nyttiggjøre oss all læring og
utvikling som har skjedd det
siste året?

Hvilke MULIGHETER vil styrke oss som individer, team og organisasjon i tiden framover?

Tenke nytt og kreativt om hvordan vi jobber

Økt tillit

Vi er blitt mer tilpasningsdyktige.

Fleksibilitet

Hybride arbeidsformer.

Tillit, fleksibilitet under ansvar

Fleksibilitet

Hybride løsninger, ansvar under frihet.

Økt tillit



Hvilke MULIGHETER vil styrke oss som individer, team og organisasjon i tiden framover?

Utnytte kompetansen både vi og sektoren har opparbeidet innen digitalisering

Fleksibilitet som et gode både for individ og organisasjon

Ny ledelse



**En viktig forutsetning
for selvledelse...**

**Betydningen av
frihet - tillit - trygghet**

Menneskets behov for tilknytning vil alltid være der...

- Er du der for meg?
- Forstår du meg?
- Kan du hjelpe meg?





Tilfrittelse på hjemmesider_2019_EKT.pptx - PowerPoint
View ACROBAT Tell me what you want to do...
What do you need to be at your best?

Takk for meg 😊
Elin Akre Trønnes
elin.a.tronnes@bi.no

ThinkPad