

Stress i ett Nötskal

och kopplingen till ledarskap



Fakta om stress

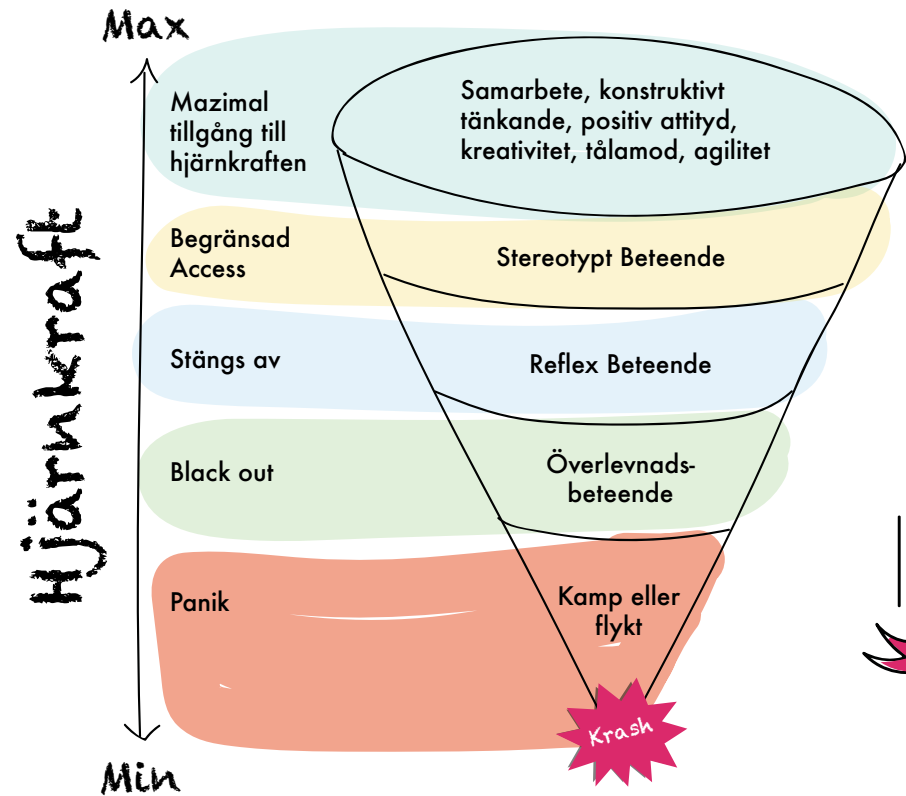
Stress blockerar funktioner i hjärnan som behöver fungera för effektivt agerande, beslutsfattande och lärande. Man kan inte träna upp sin reaktion på stress, reaktionen är automatisk och kan inte styras.

Det är chefer ledares ansvar att skapa en miljö som minskar och tar bort stress för att möjliggöra att människor kan använda sin hjärna till att lösa kundproblem, innovera, lära och vara agila.

DANDY
PEOPLE

Version 1.0

Reaktioner på stress



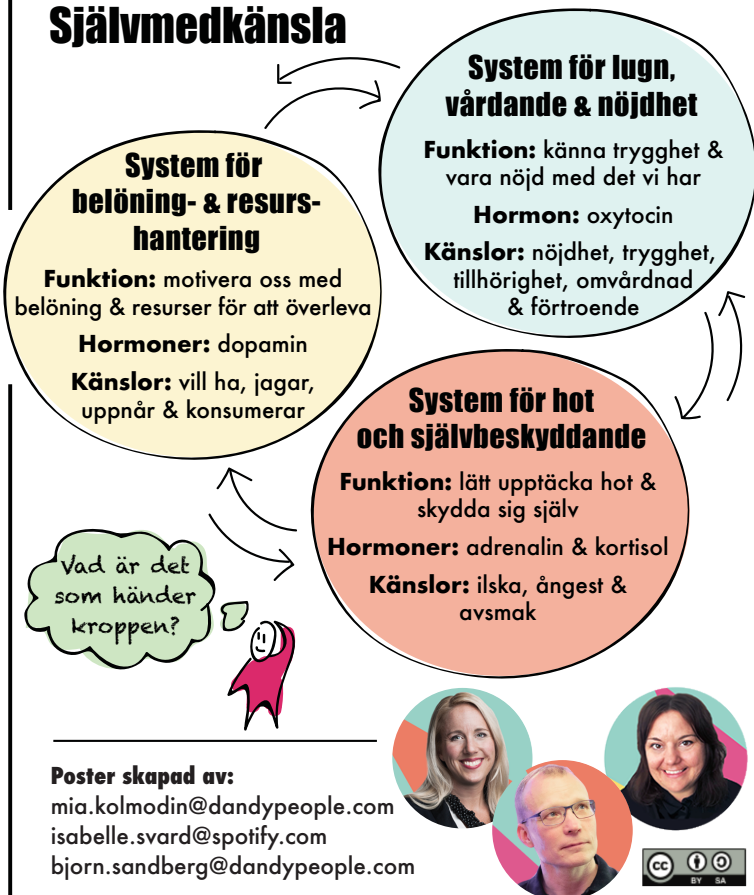
Stresskonen

Stress är kroppens reaktion på krav av olika slag. Det är en adaption och en försvarsmekanism som inialt är positiv eftersom den förbereder oss på kamp eller flykt. Men det är skadligt i längden om det blir för starkt eller pågår för länge.

Stresskonen är ett sätt att visualisera hur stress påverkar tillgången till vår egen hjärna. Den visar relationen mellan stress och tillgång till intellektet.

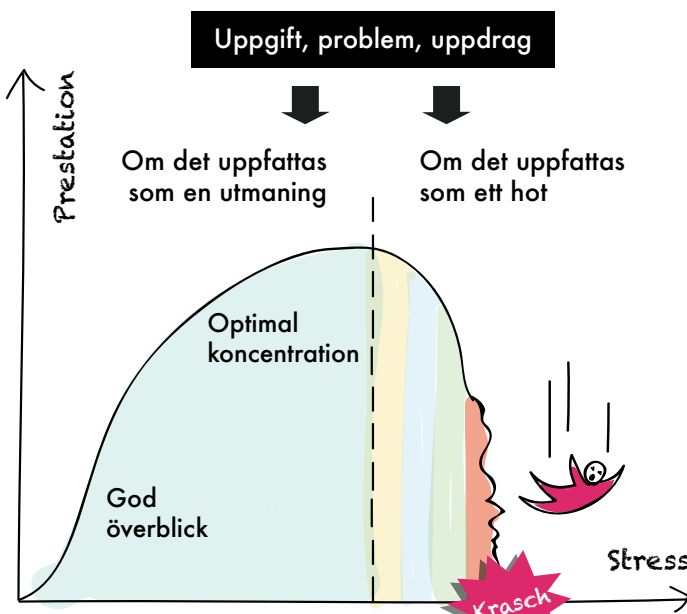


Självmedkänsla



Stresskurvan

Om en uppgift eller ett uppdrag upplevs som ett hot så åker individen ner i stresskonen - vilket betyder att hen får mindre tillgång till intellektet, och det sker med en accelererande effekt. Du har maximal tillgång till intellektet högst uppe i konen med god överblick och med ett uppdrag som uppfattas som en utmaning så får du också optimal koncentration.



Orsaker till stress

Stressorer

Stressreaktioner sätter igång så fort vi känner oss hotade på något sätt. Hotet behöver inte vara fysiskt, det kan också vara upplevda hot av att tex. förlora ansiktet och få ett dåligt rykte, att min plats i gruppen är hotad eller svåra prioriteringar.

Stressade individer som formar team, kan leda till stressade organisationer.

Extern stress

- ☐ Tidspress
- ☐ Hög arbetsbelastning
- ☐ Resursbrist
- ☐ Lågt stöd
- ☐ Officiella uttalanden
- ☐ Konflikter
- ☐ Policies och direktiv
- ☐ Relationsproblem
- ☐ Hälskartekniker



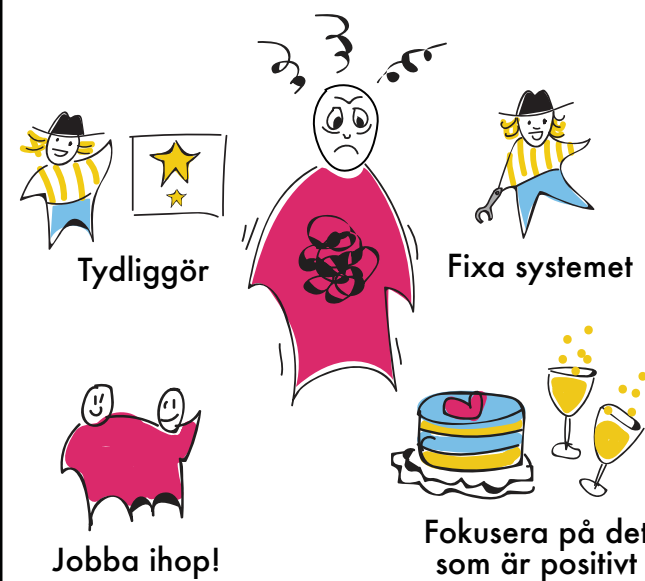
Intern stress

- ☐ Svåra beslut
- ☐ Krav att prestera
- ☐ Osäker i min roll
- ☐ Ensam i min roll
- ☐ Besvikelser
- ☐ Svåra prioriteringar
- ☐ Förväntningar
- ☐ Konflikt mellan mina olika roller

Beteenden under stress

- ☐ Generaliserar baserat på för lite data
 - ☐ Hamnar i analyslopar och kan inte agera
 - ☐ Svårighet att överblicka, ta in och utvärdera information
 - ☐ Är passiv i att ta in ny information och söker inte själv information som kan gå emot den egna uppfattningen
 - ☐ Drar förhastade slutsatser
 - ☐ Delegerar ej och vill inte ta emot hjälp
 - ☐ Över- eller undervärderar problem
 - ☐ Har svårt att se situationer från olika perspektiv
 - ☐ Agerar operativt och tappar överblicken
 - ☐ Fastnar i att analysera varför något har hänt istället för att acceptera nuläget och tänka framåt
 - ☐ Försöker hantera många saker på en gång, multitaskar
 - ☐ Tappar tidsperspektivet, prioriterar fel saker och fokuserar på saker som inte har med målet att göra
 - ☐ Ger otydliga och onödigt komplexa uppdrag till andra
- Stressreaktioner inkluderar känslor så som obehag, rädsla, ångest, ilska, skam och skuld.

Att hantera stress



- ☐ Ta bort stressorer, eller minska effekten av stressorer temporärt. "Det är en tuff deadline, låt oss först ta en kaffe och slappna av"
- ☐ Tänk; "Det är tillräckligt bra för nu, och säkert nog att testa"
- ☐ Hjälp varandra. "Ta det lugnt, jag hjälper dig om det behövs"
- ☐ Skaffa en "buddy" på jobbet
- ☐ Ta tillvara på möjligheter för alla att känna att de har gjort ett bra jobb och ge dom uppmärksamhet. Fokusera på det som är positivt
- ☐ Sök information för att förtydliga situationen, se på strukturerna och försök förstå orsaken till stress
- ☐ Reflektera med andra kring det som har hänt, händer och kan hända för att lära och bli redo att agera
- ☐ Arbeta mot ett öppet, objektivt & vänligt klimat. Om du är en ledare är det absolut viktigaste att "stå på rätt sida" av problemet, och inte vara en del av problemet (du kan vara en stressor för andra)
- ☐ Våga fatta nödvändiga beslut tidigt för att få stressorerna ur vägen