

10 tips till chefen för mindre stress

Andreas Piirimets



1 SLUTA SKRYTA OM ATT DU ÄR TRÖTT

Det är så lätt att stå där vid kaffemaskinen och berätta att du satt uppe hela natten med rapporten. Lite med ledsamhet men också med en gnutta stolthet. *Du jobbade minsann hela natten!*

Problemet är bara att stress smittar. Och du som chef smittar mest av alla. När du skryter om hur trött du är börjar andra göra samma sak.

I värsta fall försöker de även bli lika trötta som du. Chefen är ju det – då är det tydligen så man ska vara här.



2 UNDVIK ATT VARA PÅ DEN KRITISKA LINJEN

Alla väntar på dig. Du är flaskhalsen. Om du bara kunde klonas dig själv hade allt löst sig.

Men desto mer du mikromanagerar och ju fler uppgifter som står still för att de väntar på dig, desto mer stress skapar du – både för dig själv och för andra.

Lyft blicken. Våga delegera både uppgifter och ansvar. Låt fler äga bitar av kedjan.

Jag vet, det blir inte exakt på ditt sätt. Det blir bättre.



3

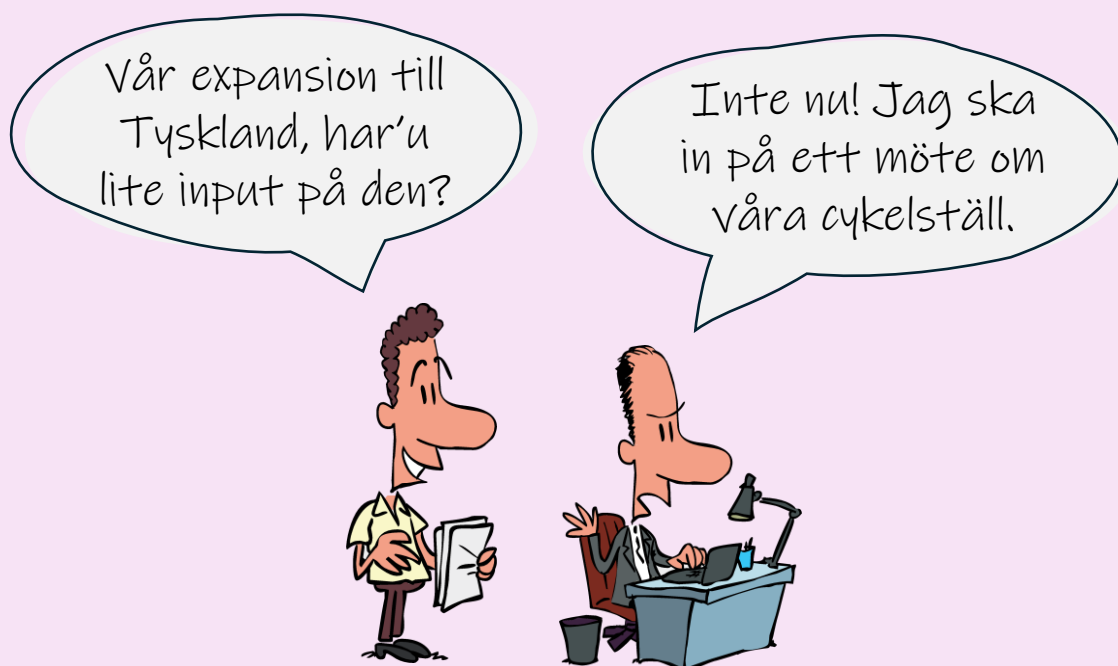
VÅGA PRIORITERA REFLEKTION

Kalendern är full. Möten avlöser varandra. Det saknas tid för "riktigt arbete". Tid för reflektion finns inte på kartan.

Så du springer. Snabbt. Men du vet inte riktigt åt vilket håll. Om någon frågar om din riktning så säger du att du inte har tid att stanna upp.

Men du har faktiskt tid. Du är ju chefen. Du prioriterar.

Fyra minuter om dagen räcker. Fyra minuter till att tänka, känna efter, justera kursen. Då händer något. Du slutar springa planlöst och börjar röra dig med riktning.



Vår expansion till
Tyskland, har'u
lite input på den?

Inte nu! Jag ska
in på ett möte om
våra cykelställ.

4 HÅLL KOLL PÅ LAGARNA

Visst, du vill vara en bra chef. Men du *måste* också vara det. Det är lag på det.

Arbetsmiljöverket säger:

”Arbetsgivaren ska se till att de arbetsuppgifter och befogenheter som tilldelas arbetstagarna inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning.”

Stress är inte farligt. Det farliga är bristen på återhämtning. Man kan jobba hårt och klara sig från stress, men bara om man också får en paus. Din uppgift som chef är att skapa möjligheter för den där pausen.

Och nej, det är inte snällt. Det är lag. Och dessutom kan det bli lönsammare.



5 RÄKNA UT EXAKT VAD DÅLIG ARBETSMILJÖ KOSTAR HOS ER

Du har fullt upp. Du har inte tid att fokusera på stress just nu, det är ju så mycket som måste fixas.

Men stress är det som kostar dig tid.

Linköpings Universitet räknade ut att en längre sjukskrivning kostar arbetsgivaren minst 100 000 kr. Minst.

Vad skulle det kosta hos er? Räkna på det. När du vet priset på stress så vågar du investera i lugn. Dessutom kan du motivera det uppåt.

Vi går in i väggen snart!!

Kan vi ta det på torsdag?

Snyggt, då sparade vi 500 spänn på nytt kaffefilter!



6

HJÄLP DINA KOLLEGOR TILL FOKUS

Multitasking – det känns ju så bra! Det kittlar hjärnan, dopaminen flödar och du känner dig som en hjälte. Men hjärnan jobbar långsammare när den splittras. Kvaliteten sjunker, tröttheten ökar.

Kan dina medarbetare fokusera när det behövs? Eller har din arbetsplats råkat bli det sämsta stället att göra jobbet på?

Gör en gemensam överenskommelse. När ska in vara fokuserade, när ska in vara tillgängliga för varandra?

Fokus är inte en lyx.
Det är grunden för
återhämtning, mitt i
arbetsdagen.

Visst är det
skönt att vara
här tidigt!

Då kan man
sitta i fred å få
nåt gjort.

Ingen som
babblar å stör å
avbryter å så.



7

SKAPA PSYKOLOGISK TRYGGHET I GRUPPEN

Du gjorde ett fel. Hoppas ingen märker det, du vågar inte avslöja det. Du jobbar lite extra för att inte "åka dit".

Låg psykologisk trygghet skapar stress. Du som chef sätter tonen. Om du vågar säga "oj, jag gjorde fel, och det är okej", då vågar andra också.

Trygghet handlar inte om att alla är snälla och klappar varandra medhårs. Det handlar om att alla vågar vara ärliga.

När människor vågar vara ärliga, då blir de också modigare. Då vågar de komma med nya idéer och förslag till förbättringar. Det brukar ge tillväxt.



8 SATSA PÅ AVSPÄND EFFEKTIVITET

”Nu kör vi extra hårt i eftermiddag så att vi blir riktigt effektiva!”, hör du dig själv säga. Men det där är en klassisk fälla.

Effektivitet handlar inte om att öka tempot. Det handlar om att få mer gjort med mindre ansträngning. När du pressar hårdare får du större resultat men effektiviteten står still. Stressen och anspänningen består.

Fundera istället på hur du ökar resultatet utan att öka trycket. Kanske behöver du inte ta i mer utan slappna av mer.

Den som är avspänd
Tänker klarare,
prioriterar bättre
och hittar genvägar
som stress aldrig låter
oss se.

Jag vet, det känns som att man
gör mindre. Det är då man gör
som mest.



9 NÄR NÅGON ÄR TRÖTT ÄR DEN EGENTLIGEN JÄTTETRÖTT

En medarbetare säger att den är trött. Du försöker trösta genom att nästa vecka ser lite bättre ut.

Men när medarbetare säger att de är trötta så är de ofta jättetrötta. Folk säger inte till när de är lite slitna. De säger till när det gått för långt.

Därför: ta det på allvar direkt. Visa omtanke, agera snabbt och avlasta.

Det är inte överdrivet. Det är förebyggande.
Medarbetaren mår bättre och du sparar pengar.

Jag känner
mig lite
trött ..



Ingen fara! Du kan ta
förmiddagsmötet också
så håller du igång!

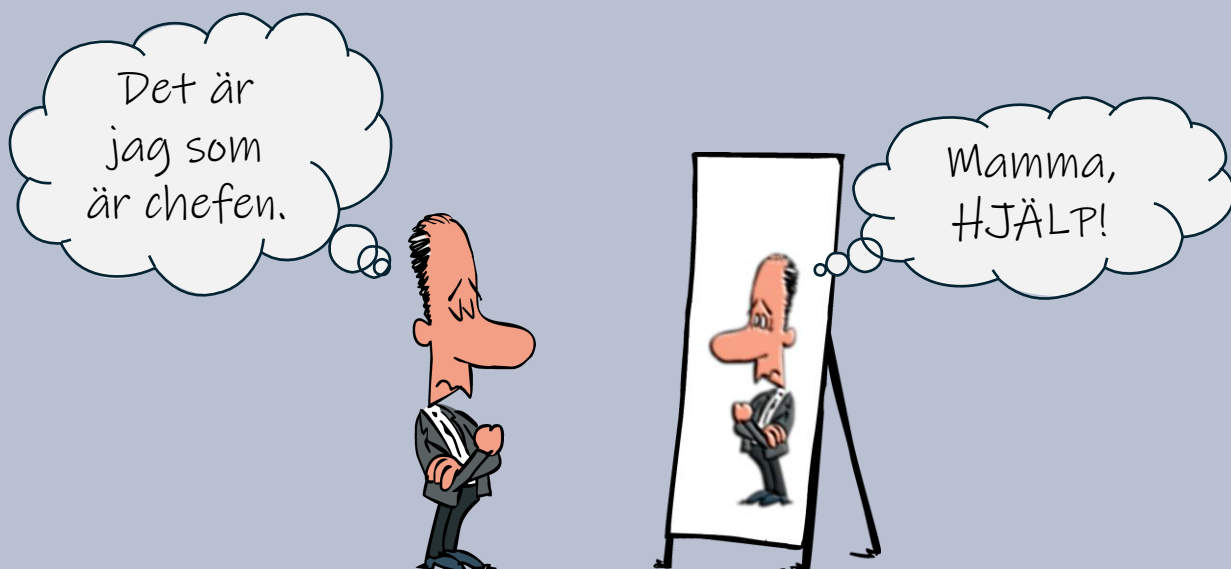


10 ARBETA MED DIN EGEN PERSONLIGA UTVECKLING

Om du är orolig för vad andra ska tycka och tänka om dig, då påverkar det allt du gör som chef. Du undviker konflikter, fattar svagare beslut och låter de som skriker högst styra.

Som chef vill du inte bli gillad. Åtminstone inte på det där sättet som dina kompisar gillar dig. Det handlar istället om trygghet. En trygg chef vågar vara tydlig, rättvis och omtänksam på samma gång.

Ju mer du utvecklar din inre trygghet och självkänsla, desto bättre beslut tar du. Och när du står stadigt så smittar det. Stressen sjunker – både din och andras.



Vill du få mer inspiration?

Prenumerera på:

Chef - utan att gå sönder

Stresstips och verktyg
för chefer och HR.

Var tredje vecka i din mail.



Psst! Man kan
klicka på QR-koden!



Andreas Piirimets

Stress Management
Föreläsningar & coaching
AndreasPiirimets.se