

Ledertrivsel i travlhed PDF

Lis Lyngbjerg



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Lis Lyngbjerg
ISBN-10: 9788771583861
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1078 KB

BESKRIVELSE

Ledertrivsel i travlhed giver lederen og lederens leder let forståelig viden om og praktiske redskaber til at håndtere lederlivet uden stress, så de kan varetage lederopgaven på en sund måde og forebygge stress. Stress er et udtryk for, at den samlede mængde af krav igennem alt for lang tid bliver for store i forhold til vores individuelle ressourcer på arbejdspladsen, i familielivet og i det personlige liv. Vores krop skal være vores medspiller og ikke vores modspiller. Hvis vi arbejder på en måde, hvor vi overforbruger vores egne ressourcer, nedbryder vi vores evne til at koncentrere os, træffe beslutninger og tænke klart. Vi mister vores rummelighed, og vores forståelse over for andre kan blive til kynisme, irritabilitet og aggression. Det bliver vores omgivelser påvirket af. Og kerneopgaven bliver løst dårligere. En række cases og interviews med ledere og lederes leder opsamler viden og konkrete gode råd set fra to perspektiver. Løsninger, gode råd og praktiske anvisninger kan anvendes af lederen eller bruges til at hjælpe en lederkollega eller underordnet leder bedst muligt. Bogen beskriver også, hvad der sker i kroppen og hjernen, når overbelastning og stress melder sig, og den falder i tre dele: · Grøn zone er kapitler målrettet det almindelige lederliv, hvor der godt nok er udfordringer, travlt eller kræves en del, men hvor lederen har så mange ressourcer i form af evner, viden, uddannelse, søvn, motion, kost, familie, venner eller lignende, at tingene balancerer fint. · Gul zone handler om de perioder, hvor der er højsæson, store udfordringer eller langvarige projekter, som begynder at slide på kroppen. Det er i gul zone, man typisk mister evnen til at prioritere eller hæve sig op i helikopterperspektivet. · Rød zone handler om de alvorlige situationer, som enten kommer pludseligt og voldsomt, eller hvor der har været så mange udfordringer i så lang tid, at kroppen er ved at sætte ud. Henvender sig til engagerede og ambitiøse topledere, leder for ledere, afdelingsledere, teamledere og projektledere, der gerne vil præstere, have ansvar og udfordringer. Men som typisk oplever høje krav, højt tempo, stort arbejdspress, grænseløse opgaver og arbejdstid, uklare roller og kropslige reaktioner som koncentrationsbesvær og søvnproblemer. Med bogen følger en licens til Stressbarometer® ”Finanskrisen har haft en virkelig stor betydning. Det har givet et massivt pres på arbejdspladserne, og mange har måske puttet sig, fordi de ikke ville være den næste i rækken til fyringsrunden.[...] Folk kan ikke nå at vænne sig til de nye strukturer og systemer, før de bliver ændret igen. Det er, som om enhver topleder med respekt for sig selv skal ændre en hel masse med det samme. Det gør folk utrygge, og det har ikke den ønskede effekt.” - Citat af overlæge Bo Netterstrøm fra bogen

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb 'Ledertrivsel i travlhed' bog nu. Ledertrivsel i travlhed giver lederen og lederens leder let forståelig viden om og praktiske redskaber til at h ...

Se billigste Ledertrivsel i travlhed: lad ikke arbejdspresset knække dig, Hæfte Laveste pris kr. 234,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med ...

Ledertrivsel i travlhed giver lederen og lederens leder let forståelig viden om og praktiske redskaber til at håndtere lederlivet uden stress, så de kan varetage ...

LEDERTRIVSEL I TRAVLHED

[Læs mere ...](#)