

nyheter och reflektioner från nordresurs februari 2010

Himmeln är knallblå, snön ligger på taken och solen skiner. Detta vackra väder gör att det känns överkligt att snökaoset i helgen har gett mig en extra dag till reflektion - jag skulle egentligen ha varit i Stockholm.

När väl beslutet är taget - att jag inte kan åka (det går inga tåg) känns det som en bonus dag. Jag får möjlighet att i lugn och ro skriva mitt första "nyhetsbrev"/dela med sig brev. Här sitter jag och känslan i kroppen är glädje och stolthet över det nya jag jobbat fram med hjälp av kollegor och vänner.

För Nordresurs är det ett nytt decennium, ny logga, ny hemsida och nya idéer. Det här med förändring och utveckling som ständigt är pågående är viktigt att vi firar och uppmärksammar och varför inte göra det med detta dela med sig brev.

En sak som är kvar är färgen **orange** som får stanna i företaget och är mer framträdande. Jag har valt den för att det är en mycket synlig färg som anses vara vänlig, glad och fylld med energi. Den uppmuntrar till aktivitet och mänskligt samspel och representerar det livliga tänkandet som är Nordresurs arbetsfilosofi.

I detta "nyhetsbrev" skulle jag vilja dela med mig av tankar och reflektioner som jag hoppas du kan använda i den egen vardag.

Ett nytt begrepp som jag vill införa är

ORANGE COACHNING

"Coachningen har betytt att när jag hör mig säga vad jag tänker så känner jag också vad som händer...vilket ger kraft till handling."

Dessa ord fick jag av en av de chefer som jag coachar när jag bad henne vara referent på min hemsida. För mig är det ett bra exempel på ett resultat som jag kallar **orange coachning** - det uppmuntrar till aktivt mänskligt samspel både inom dig och emellan dig och andra.

För att utveckla det orange förhållningssättet **finns några hållpunkter som är viktiga:**

Att vara i nuet och **närvarande** i stunden.

Att ställa **öppna frågor** som innebär att berättaren styr svaret och antas veta mer om svaret än lyssnaren.

Att få **säga saker högt** så jag förstår mig själv och hör hur jag tänker och känner -

den insikten gav mig en av mina lärare på Gestaltakademin Margareta Berggren,

"Det är inte du som coach/ledare som måste förstå allt personen säger det viktigaste är att personen förstår sig själv."

Den viktiga tanken finns med mig i alla lägen för min drivkraft har alltid varit att jag vill förstå för att kunna hjälpa. Äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa. Ett coachande förhållningssätt handlar om att hjälpa människor att förstå sig själva för att hitta kraften att göra det de behöver.

Att **lyssna** - att få människor att känna sig sedda.

Ibland använder jag uttrycket SHB Sedd - Hörd - Bekräftad - det är grundläggande i all kommunikation - vi behöver alla känna oss sedda, hörda och bekräftade.

Häromdagen åt jag middag med en god vän som egentligen bara bekräftade mig och min situation vilket fyller mig med en god känsla istället för att någon i ren välvilja försöker berätta för mig hur jag kunde/skulle känna. Dock händer det att vi gör det för att vi vill väl.

Det finns ett buddistiskt ordspråk som säger ”Gör inte någonting bara stå där”. Ibland är det frustrerande att få råd och stöd när jag egentligen behöver bli lyssnad till för att förstå mig själv.

Eller som det uttrycks i Bengt Jacobssons bok ”Att leva är en konst”

När jag ber dig lyssna på mig och du börjar ge mig goda råd, då gör du inte det jag bad dig om.

När jag ber dig lyssna på mig och du börjar berätta varför jag inte borde känna som jag gör, då trampar du på mina känslor.

När jag ber dig lyssna på mig och du känner att du måste lösa mitt problem, då sviker du mig, hur konstigt det än låter.

LYSSNA

Det var allt jag bad dig om – att lyssna inte prata eller ordna något, bara höra mig.

Jag kan ta vara på mig själv, jag är inte hjälplös, kanske slutkörd, nedslagen och villrådig, men inte hjälplös.

Så när du tar det som ett enkelt faktum att jag känner det jag känner – hur irrationell min känsla än må vara – då kan jag sluta övertyga dig och kan istället ta itu med att förstå vad som ligger bakom den känslan.

När det står klart för mig är svaren uppenbara och jag behöver inga råd.

Irrationella känslor blir ju vettiga när vi förstår vad som finns bakom dem.

Så därför ber jag dig bara lyssna.

Och är det så att du vill tala, vänta en minut på din tur – så skall jag lyssna på dig.

Anonym text

SAMMANFATTNING

- **Var närvarande i situationen**
- **Ställ öppna frågor – så att personen hör sig själv**
- **Lyssna - SHB Se – hör – bekräfta**
- **Bara stå där**

Det kan ge personen du möter kraft att handla på sitt vis.

Det är min förhoppning att dessa tankar kan påminna dig om det du vet och vara till hjälp för dig att reflektera över en liten stund eller som jag ibland säger

”Ta in det i munnen – tugga – **spotta ut** om det inte stämmer för dig **eller svälj** om det stämmer för dig – det är Du som väljer.

NYHETER

Titta gärna in på hemsidan www.nordresurs.com och se de nyheter som jag vill inbjuda dig till

Workshops i april och maj ”Att hålla som ledare”

Ledarskapsutbildning ”Hållbart Ledarskap” för kvinnor med inre och yttre perspektiv som startar i höst.

Vi kan också hjälpas åt att starta **Ledarnätverk** med coachande förhållningssätt för att få ledare ska möjlighet att reflektera över hur jag vill utveckla min ledarroll, mina medarbetare med coachande förhållningssätt.

Varm energifylld orange hälsning



Om du vill bli bortagen från vår utskickslista eller om du har frågor och kommentarer – skicka e-post till ann-charlotte@nordresurs.com eller ring 0705-63 77 99