

Jana Söderberg

jana@janasoderberg.se

mobil: 070 – 673 0644

Årskonferens Reglab - Visby 2020-03-12

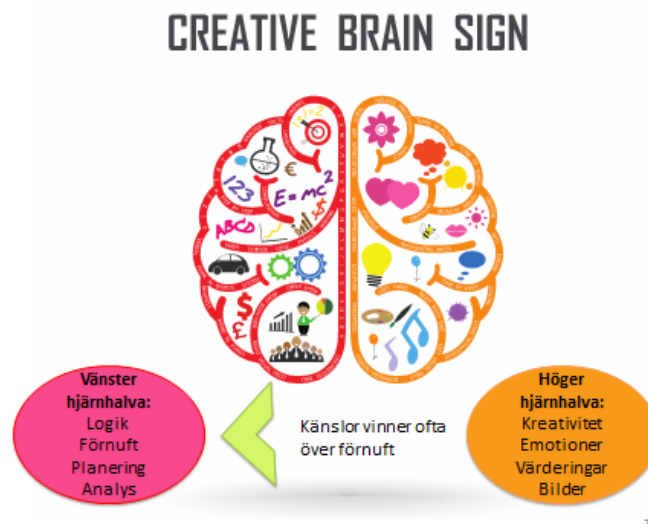
”Neuroledarskap – konsten att leda vår hjärna i omställningstider”

Hej,

Efter föreläsningen i Visby lovade jag att skicka en kort sammanfattning av verktygen vi pratade om. Nedan hittar du de viktigaste tankar. Hör gärna av dig med frågor!

Varma hälsningar och lycka till,

Jana Söderberg



Några grundregler om hjärnan:

I en värld av snabba förändringar är det ibland svårt att hänga med. Hur kan vi skapa hållbara affärer, kundrelationer och en hållbar tillvaro för oss själva idag och imorgon? Hjärnan har aldrig varit så oanpassad till vårt liv som idag och psykisk ohälsa är en av de snabbast växande samhällsproblem vi har. Därför är insikten om hjärnans grundmekanismer en viktig förutsättning för att rusta dig inför framtiden.

Din inre motivation som grund för hållbart engagemang

När vår inre motivation för en uppgift saknas, så har vi ofta inte drivkraften för att göra det vi behöver göra och vi skjuter lätt upp uppgiften. Majoriteten av våra beteenden och val är automatiserade och styrs via våra vanor, rutiner och värderingar. Enbart få beslut är medvetna. Därför är det viktigt att vi får kunskap om hur vår motivation fungerar och hur vi kan påverka vårt inre ledarskap. **(Motivation 3.0)**

Vår handlingsförmåga styrs bl.a. av **två emotionella drivkrafter: rädsla (från hotsystemet) och längtan (från drivsystemet)**, varav rädsla är signifikant starkare som drivkraft. Historiskt sett har vi löst problem och kämpat för överlevnad under hela evolutionen.

Två viktiga drivkrafter motiverar oss till att agera:



Många av våra handlingar triggas igång av rädsla. (t.ex. att komma jor senil om ett möte)
Det kan även leda till att vissa beslut eller handlingar kan skjutas upp tills det är kris.
När vi lär känna våra beslutsprocesser kan vi lättare styra över våra drivkrafter.

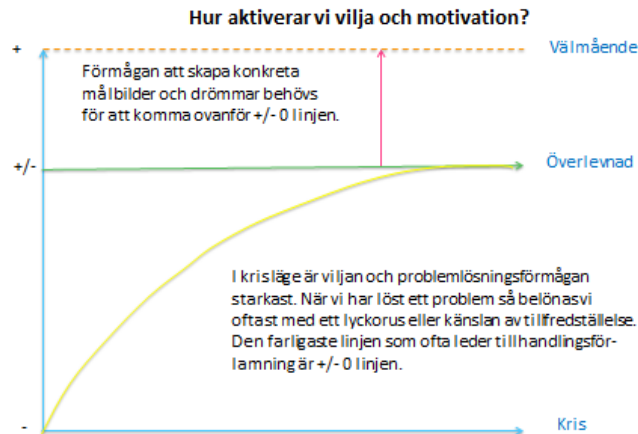
Reflektion: När drivs du av rädsla (eller dåligt samvete) och när agerar du av längtan?

4

När vi varken känner längtan eller rädsla i en situation så blir vi handlingsförlamade eller skjuter upp det vi borde göra (t.ex. träning, egen tid, vila). Vilket betyder att den farligaste linjen är +/- 0 linjen där livet känns "ganska" ok. Där saknas ofta viljan att engagera sig eller skapa förändring.

Därför är det viktigt för oss att känna mening i omställningsprocesser. Motivation skapas ur meningsfullhet. Vad är den stora visionen för denna förändring eller omställning? Hur bidrar detta till en förbättring för samhället, vår region, organisation eller för mig personligen? Behovet av tydliga visioner gäller inte enbart för vårt arbete utan även för våra privata projekt, relationer eller idrottsmål.

Och slutligen, glöm inte att fira och utvärdera dina framsteg. Redan ett litet barn frågar på en bilresa "När är vi framme?" för att kunna motivera sig själv. Att fira ger oss återkoppling och orientering att vi är på rätt väg mot det stora målet vilket ökar motivationen att engagera sig.



3

Hjärnans huvudfunktion är att säkerställa vår överlevnad. Idag har vi ofta inte tillräckligt med existentiella utmaningar för att sysselsätta hjärnans hotsystem och problemlösningsförmåga. Bristen på "riktiga" problem kan leda till att vi istället skapar fiktiva problem, förstora mindre till större utmaningar eller fokuserar starkare på negativa stimuli. (T.ex. kritik berör oss oftast starkare än beröm efter ett samtal). Syftet med kontinuerlig mental träning är att öka medvetenheten för att oftare kunna aktivt välja sitt förhållningssätt, sina värderingar och sitt agerande.

Historiskt sett har vi överlevt genom att instinktivt tolka nya intryck som potentiellt hot. Överlevnad i Savannen för 10.000 år sedan byggde på förprogrammerade impulsreaktioner. Hade vi reagerat på nya stimuli med öppen nyfikenhet hade vi sannolikt inte överlevt. Än idag finns mekanismen kvar att förändringar spontant kan upplevas som potentiellt hot om vi inte medvetet reflekterar över våra inställningar till en situation. Därför är det viktigt att vi ökar vår medvetenhet i förändringsprocesser.

Att planera sina mål utifrån drivsystemet betyder att bryta ner stora ambitioner i små steg. Stora förändringar blir mer motiverande för hjärnan när de hanteras mentalt i mindre portioner. När hjärnan vet att den ska anstränga sig för en aktivitet i 30 min så är det mer engagerande att sätta igång än om du tänker på att hela aktiviteten tar 10 timmar. Tennisspelare brukar ha som strategi att fokusera på en boll i taget. Maratonlöpare håller motivationen igång genom att tänka på nästa vätskekontroll... Vad är ditt nästa "baby step" i ditt arbetsprojekt? Hur kan du bryta ner den stora uppgiften i motiverande portionsbitar? Planera för dina dagliga "vätskekontroller"!

Träna mentala förmågor:

”Skapa dina grundvärderingar och välj din inställning i en situation”

Vilka värderingar påverkar dig?

Det som definierar dig är alla dina inställningar och underliggande värderingar som börjar utvecklas redan i barndomen, men fortsätter att formas hela livet.

Mer än 90 % av våra reaktioner bygger på inlärd värderingar och automatiserade beteenden. Varje stimuli i ditt liv letar först efter en matchande värderingslåda och framkallar sedan en medveten eller undermedveten reaktion.

Värderingar och attityder behöver uppdateras och väljas medvetet. De lägger grunden för den du är, dina upplevelser och reaktioner.



Värderingar och inställningar underlättar våra prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga. Det är våra sparade erfarenheter som styr majoriteten av våra dagliga val. Därför är det av stor nytta att vara medveten om vilka värderingar vi har skapat och uppdatera dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar och inställningar med nya tankesätt kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. (t.ex. om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det hårt arbete att ersätta detta tankesätt med en ny värdering ”*Jag är den viktigaste personen i mitt liv. Jag vill må bra för att vara en bra och hållbar medmänniska, kollega, chef, vän, partner, förälder etc.*”.)

”Planera efter Haloeffekten”

Haloeffekten i vår hjärna



Haloeffekten är en undermedveten projektion av våra emotionella intryck på efterföljande liknande stimuli. Denna funktion kan leda hjärnan till snabba effektiva slutsatser men innebär även risken att vi lurats för snabbt till insikter och tankar utan medveten granskning. t.ex. projicerar vi gärna positiva karaktärsdrag på människor med ett sympatiskt utseende.

Hur du kan utnyttja haloeffekten i din vardag:

- Satsa på positiva stimulerande rutiner i början på en aktivitet (börja med en positiv runda i dina möten, fira ”måndag morgonmys”)
- Checka ut mellan möten för att inte ta med energier från en mötesplats till nästa och börja om en dålig dag
- Granska oftare dina slutsatser om andra personer

Att använda Haloeffekten i sin planering betyder att satsa på att skapa bra förutsättningar för positiva flöden i sina uppgifter. En positiv inledning och ett motiverande avslut av din arbetsdag, ett möte eller en presentation gör dig mentalt bättre förberedd att ta dig an utmaningen. (Kom ihåg "tidslinjeövningen"!)

Ett arbetsmöte kan med fördel inledas med en "positiv runda" där ni berättar om positiva händelser denna vecka. MEN det handlar också om att lära sig att skapa små brytpunkter under dagen där du pausar dina uppgifter och checkar ut. När du bryter ner en uppgift i mindre intervaller så känner sig drivsystemet i hjärnan mer lockad att engagera sig för uppgiften.

Kom ihåg: När en kund kommer in i en butik är det första intrycket avgörande för hur kunden kommer att uppleva resten av köppplevelsen. Ett positivt första intryck motiverar till glädje och förtroende. Kundens sista intryck innan hen lämnar butiken kommer att påverka motivationen att komma tillbaka. På vilket sätt satsar ni i er butik på kundens upplevelse i början och slutet av besöket?

"Fokusera på det du kan påverka"

"Jag har missat över 9000 skott under min basketkarriär. Jag har förlorat närmare 300 matcher. 26 gånger har jag fått förtroendet att sätta det matchavgörande skottet och missat. Jag har misslyckats om och om igen i mitt liv. Men jag fortsätter att gå ut på planen. Det är därför jag lyckas." (Michael Jordan)



Acceptans är det medvetna beslutet att inte slösa energi på något du inte råder över.
Vad tar din energi utan att du kan påverka situationen?

10

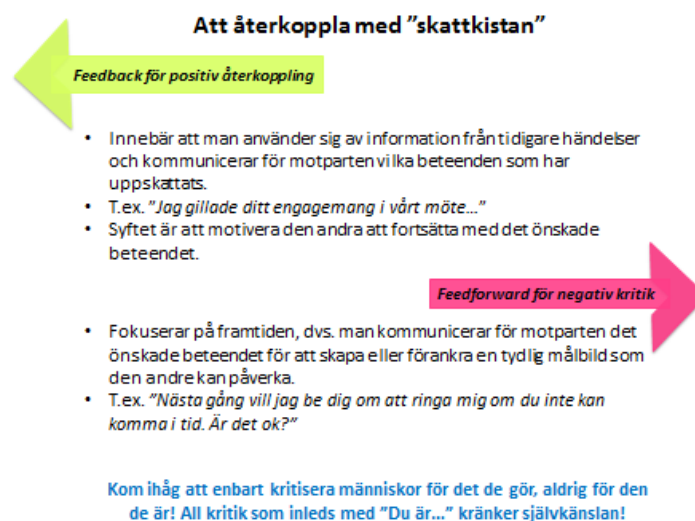
Att kunna fokusera på det du kan påverka och acceptera det som står utanför din makt ger dig fokus och ökar ditt personliga ledarskap. Att lägga energi på saker som ligger utanför din "skattkista" minskar däremot ditt engagemang och din motivation. I en tid med hög förändringstakt är det viktigt att vi oftare frågar oss "Hur kan jag påverka processen?" och "Vad kan jag göra för att känna motivation och framtidstro?". Digitaliseringsprocesser, organisationsförändringar eller konjunktursvängningar kan vara en drivkraft till att ifrågasätta egna beslut eller rusta dig själv med nya kunskaper för morgondagen.

Men fokus på det påverkbara kan också handla om att planera ditt liv utifrån balanstanken, dvs. balansen mellan din "komfortzon" och "lärozon". När allting snurrar i hög hastighet och livet bjuder just nu på många förändringar. Då är det kanske inte läge att fundera över ett bostadsbyte eller stort renoveringsprojekt samtidigt. Att däremot satsa på trygga rutiner och att springa joggingrundan åt samma håll som alltid kan ge en positiv motvikt till alla förändringar.

Kom ihåg: Även dina misstag behöver läggas utanför "skattkistan". Det du kan påverka är hur du vill använda dina insikter och lärdomar framöver.

Att ge återkoppling enligt "Skattkistan"

Hur ger man återkoppling till andra på ett konstruktivt sätt? Grundregeln är alltid: **Ge beröm bakåt och kritisera framåt** – både när det gäller den inre dialogen där du reflekterar över dina egna beteenden eller när du återkopplar till andra.



11

"Skapa en hållbar balans mellan din självkänsla och ditt självförtroende"

Att veta vem du är och samtidigt vara medveten om vad du kan skapa bra förutsättningar för att hantera misstag, motgångar, konflikter och kritik.

Självkänsla och självförtroende

Människan behöver bekräftelse på två fronter...

... som stärker olika grundförutsättningar för vårt välmående...

Både SK och SF måste vara i balans för att vi ska må bra.

