

Arbejdsrytme og funktionsbetingelser

Månedens lederrefleksion, august 2016

Man må finde sin egen rytme, hvis man skal holde ud i længden.

Det blev jeg mindet om, da jeg var ude at vandre med min søn på Hærvejen i sommerferien. Vi havde fulgtes ad den ene dag, men måtte konstatere, at han blev ekstra træt af at vandre i mit langsommere tempo. Dagen efter skridtede han derudaf, og jeg måtte beslutte, om jeg ville sætte tempoet op med fare for at overskride mine egne grænser eller finde min egen rytme og være bagest. Jeg gjorde det sidste. Han ventede dog pænt på mig indimellem, så vi nåede frem samtidig.



Når man vandrer langt – og ikke mindst når man vandrer i bjergene – bliver det meget klart, at alle må finde deres egen rytme. Nogle går hurtigt, andre går langsomt, og nogle gange bestemmer dagsformen, hvilket tempo man kan magte. Naturligvis kan man sætte farten op og følges med de forreste, eller sætte den ned og slå trit med bagtroppen, men det lange seje træk sker bedst, når puls, åndedræt, belastning og dagsform finder sammen i en naturlig rytme. Så opleves vandringen ikke som besværlig, og man vil kunne fortsætte med at vandre i meget lang tid.

Sådan er det også i lederlivet. Hvis vi som ledere vil holde ud i længden og have et godt og produktivt arbejdsliv, ja, så må vi finde vores egen rytme. Som mennesker og som ledere er vi meget forskellige og har meget forskellige funktionsbetingelser. Nogle er hurtige, andre er langsomme. Nogle kan godt lide, at der sker en hel masse omkring dem, andre trives bedst i rolige omgivelser. Nogle er kreative og spontane, andre er eftertænksomme og analytiske. Nogle foretrækker et storrumskontor med liv og summen, andre har brug for et stille rum med plads til selvrefleksion. Nogle kan have mange møder hver dag, andre fungerer bedst med få møder. Osv.

Du har helt sikkert oplevet rytmeforskellen, da du kom fra sommerferie. Ferierytmen er nemlig meget forskellig fra arbejdsrytmen, og det tager tid at komme op i gear. Det skal der være plads til. Men der skal være en sammenhæng mellem den hastighed, som arbejdspladsen kræver, og de funktionsbetingelserne, du har som leder, hvis du skal holde ud i længden. En af de største kilder til mistro og stress i lederrollen skyldes nemlig, at der er for stor afstand mellem de ydre arbejds-vilkår og de indre funktionsbetingelser.

Som leder må du til stadighed lytte til dig selv, blive bevidst om dine funktionsbetingelser og finde din egen rytme. Oplever du, at der hele tiden kræves et højere tempo, end du trives i, eller modsat at det altid går for langsomt i forhold til din energi og din rytme, ja, så må du seriøst overveje, om du kan gøre noget ved det, eller om du på sigt skal søge ind i en jobfunktion, der passer bedre til din rytme. Som på Hærvejen kan du selvfølgelig godt i perioder sætte tempoet op eller ned for at følge med, men i længden vil begge dele trætte dig, stresser dig eller give dig mistro.

Som leder har du også et ansvar for, at dine ledere og medarbejdere under dig trives, og at der er sammenhæng mellem deres rytme og funktionsbetingelser og så de krav og vilkår, som er på arbejdspladsen. Nu ved vi fra adfærdspsykologien, at det er meget svært at ændre menneskers funktionsbetingelser. Det svarer til at forsøge at få en ferskvandsfisk til at trives i saltvand – det lykkes sjældent. Derfor er det til stadighed en udfordring at justere på arbejdsvilkårene, så der er plads til de forskellige medarbejdere med deres forskellige arbejdsrytmer og funktionsbetingelser.

Bliver man bevidst om sine funktionsbetingelser og skruer på de rigtige vilkårsknapper, så skal der ikke altid så meget til at få trivsel til at vokse – både i lederlivet og blandt medarbejderne.

Reflex

Svendsagervej 72

5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk

Månedens inspiration

Skal man blive klogere på sin arbejdsrytme og sine funktionsbetingelser, er det ikke nok at læse om det. Derfor udfordrer denne måneds inspiration dig til at eksperimentere med din rytme og dine funktionsbetingelser.

På det praktiske plan kan du f.eks. prøve at gøre følgende:

- Gå en lang tur med nogle af dine venner – gerne mellem 10 og 20 km. Læg mærke til din egen rytme og dine venners rytme, når I går. Hvem går hurtigt? Hvem går langsomt? Hvem venter på hvem?
- Prøv på et tidspunkt at sætte farten op, så du forcerer dig selv og de andre. Hvad sker der? Eller sæt farten ned og gå meget langsomt. Hvad oplever du så – og hvad sker der med dine venner?
- Når I har gået jer varme, kan I alle prøve at finde jeres egen rytme, hvor puls, ånde-dræt, belastning og dagsform spiller sammen, og det bliver en nydelse af vandre. Følges I ad?
- Undlad ikke at snakke om jeres forskellige oplevelser og sæt dem i relation til jeres arbejdsliv, inden I afslutter turen.

I forhold til dine arbejdsmæssige vilkår kan du prøve følgende:

- Anskaf dig et refleksionshæfte eller lav en notatside på computeren og aftal en periode med dig selv, hvor du vil lave notater om din arbejdsrytme og dine funktionsbetingelser, f.eks. en måned.
- Noter dagligt inden du går hjem, hvordan din rytme har været, og i hvor høj grad du har trivedes med denne rytme.
- Prøv at ændre på rytmen – f.eks. i form af antallet af møder, pauser mellem møderne, tid til dig selv, afveksling i dagen ol. – og bemærk om der sker en ændring i din trivsel.
- Drøft dine erfaringer med dit lederteam, en kollega eller med din leder.

Du kan også sætte fokus på det i medarbejdergruppen, f.eks. på følgende måde:

- Bed medarbejderne om at tænke på tre forskellige dage: Én hvor de har kedet sig, én hvor de har følt sig stresset, og én hvor de har oplevet at trives. Få dem til at beskrive, hvad der har karakteriseret de tre dage.
- Lad dem snakke sammen om deres forskellige arbejdsrytmer og funktionsbetingelser.
- Få dem til at overveje, hvordan de selv kan tilrettelægge deres dag, så den passer til deres rytme og indre funktionsbetingelser.

Månedens lederrefleksion udsendes til ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelses-refleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailing-listen ved at sende en mail til Reflex. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, giver du blot besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk