

# Anta utmaningar

Hur får du din personal att självmant vilja vidareutveckla sig och anta utmaningar? Kommer det sig naturligt eller är det du som ledare som triggar din personal till vidareutveckling? Hur påverkas du eller dina medarbetare när Ni utsätts för utmaningar? I bland händer det att jag stöter på situationer då en utmaning kan kännas övermäktig. De känner sig stressade över sin situation och låser sig.

Andra kan uppleva utmaningen som en sporre och antar dessa med liv och lust. De personerna lyckas med all sannolikhet genomföra och anta utmaningen med bravur.

Men vad händer med de personer som allt bara låser sig för? Vad är det som påverkar oss olika? Framför allt, vad kan du göra för att inte påverkas av den inre stressen?

Ibland hör jag ord som att pulsen rusar upp i 110%, kan inte tänka klart, tappar fokus på färdvägen, får huvudvärk och spänningar i kroppen.

Detta är inga positiva symptom och stimulerar definitivt inte personen som skall utföra utmaningen i rätt riktning.

För att komma till klarhet i vad som frambringar dessa reaktioner måste du om du själv befinner dig

i samma situation, kartlägga orsakerna till din reaktion.

Ställ följande frågor till dig själv:

1. Är det utmaningen i sig som orsakar dina symptom? Om det är utmaningen vill jag att du funderar över om det är rätt utmaning. Klarar du av utmaningen? Vad händer om du minimera den en aning? Blir du lugnare av den tanken?
2. Vad är din första tanke då du får den nya utmaningen? Blir du upprymd? Nyfiken? Stimuleras du? Rädd? Känner du dig tidspressad? Är din tanke positiv skapar det en god grund för att lyckas anta utmaningen. Är det däremot en negativ tanke som dyker upp bör du vara observant på din känsla du får. Orsaken till din reaktion

bottnar då oftast i känslan och då är det känslan du måste börja arbeta med.

Till exempel: Om det är rädsla som dyker upp bör du fundera över vad det är som skrämmer dig. Saknar du kunskapen som krävs för att genomföra det hela? Vad kan du göra för att rädslan skall bli mindre?

Rädsla kan också uppstå om du känner tvivel på att inte klara av att utföra arbetet. Vi alla vill ju prestera det yttersta och göra ett bra jobb.

Är fallet så, kanske rädslan bottenar i själva prestationen. Frågor du bör analysera är: Ställer du för höga krav på dig själv?

Vad förväntas det av dig? Vad kan du göra för att bringa klarhet i vad det är du ska utföra? Vet du vad som förväntas, är det lättare att analysera själva utmaningen och på så sätt anta den.

När det gäller känslan av tidsnöd, bör du fundera på om du har viljan att åta dig utmaningen just nu eller om det ligger fel i tiden. Känner du att du vill anta utmaningen men att tiden inte räcker, handlar det mer om att prioritera rätt.

Bra att tänka på i dessa situationer



Är din personal med dig i utvecklingen?

är:

Vad gör du idag som du kan plocka bort?

Vem kan hjälpa dig i din nuvarande situation för att du skall frigöra mer tid?

I dina nuvarande uppgifter, hur många av dem ligger på ditt bord att genomföra?

Vilka är viktigast?

Lycka till!

Får du frågor? Maila mig!

**Tina P Jönsson driver**  
**MOL Moment Of Life. Skriv till:**  
**info@moment-of-life.se eller besök**  
**hemsidan:**  
**www.moment-of-life.se**

Tina P Jönsson  
ICF ACC Certifierad  
Privat & företagscoach

