



For a Sustainable Working Life

Archipelago Business Development Företagarnas arbetsvälbefinnande

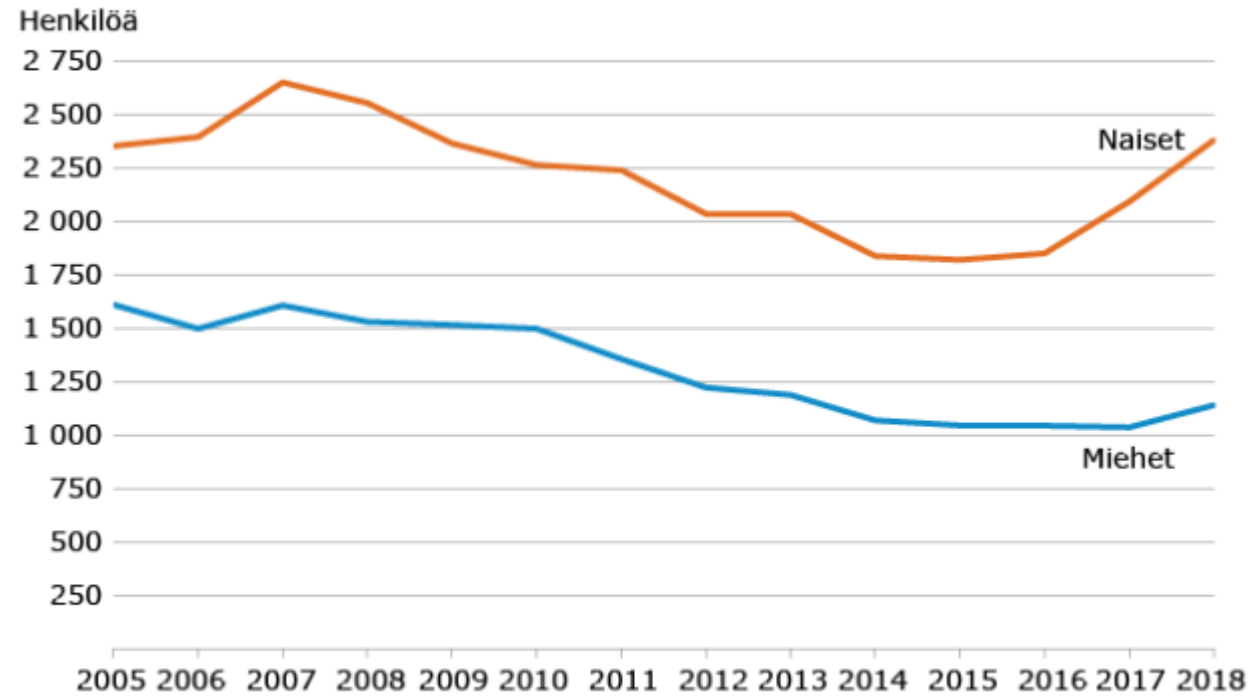


Program och tidtabell

- 13.00 ABD-företagarnas arbetsvälbefinnande
Presentation av enkäten. Diskussion.
Ove Näsman, Specialläkare i företagshälsovård
- 13.45 Företagsläkarens råd och knep till företagare för
att utveckla och upprätthålla arbetsvälbefinnandet
Ove Näsman
- 14.15 Kaffe/te
- 14.30 Hur leder man sig själv och sitt arbete då man är sin egen chef?
Sabina Simola-Ström, Magister i utvecklingspsykologi
- 16.00 Avslutning



**Työeläkelakien mukaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle masennuksen
perusteella vuosina 2005–2018 siirtyneet sukupuolen mukaan**



Lähde: Eläketurvakeskus



1: Hur trevligt tycker du att det har varit att komma på jobb under de senaste veckorna?

Inte alls trevligt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Mycket trevligt

10

2: Hur meningsfullt uppfattar du ditt arbete?

Inte meningsfullt alls

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Mycket meningsfullt

10

3: Hur bra behärskar du ditt arbete?

Mycket dåligt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Mycket bra

10

4: Är du hellre företagare än anställd?

Hellre anställd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Hellre företagare

10

5: Hur mycket påverkar företagets ekonomi ditt välbefinnande?

Inte alls

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Väldigt mycket

10

6: Hur säkert tror du det är att din arbetsplats är bestående?

Mycket osäkert

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Mycket säkert

10

7: Hur mycket kan du påverka sådant, som berör ditt arbete?

Inte alls

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Väldigt mycket

10

www.kivaq.fi



Funderingar/åtgärder för bättre arbetsvälbefinnande

Är det företaget producerar nyttigt på sätt eller annat?

Vad är viktigare: Vad vi säljer eller att vi säljer?

Tillväxt i vilken fart? Nöjd med dagens situation?

Ekonomi viktig men inte allena undergörande



Motion
Kost
Viktkontroll
Njutningsmedel
Familj
Sociala kontakter
Arbetstid
Fritid
Hem, hus, trädgård
Osv osv

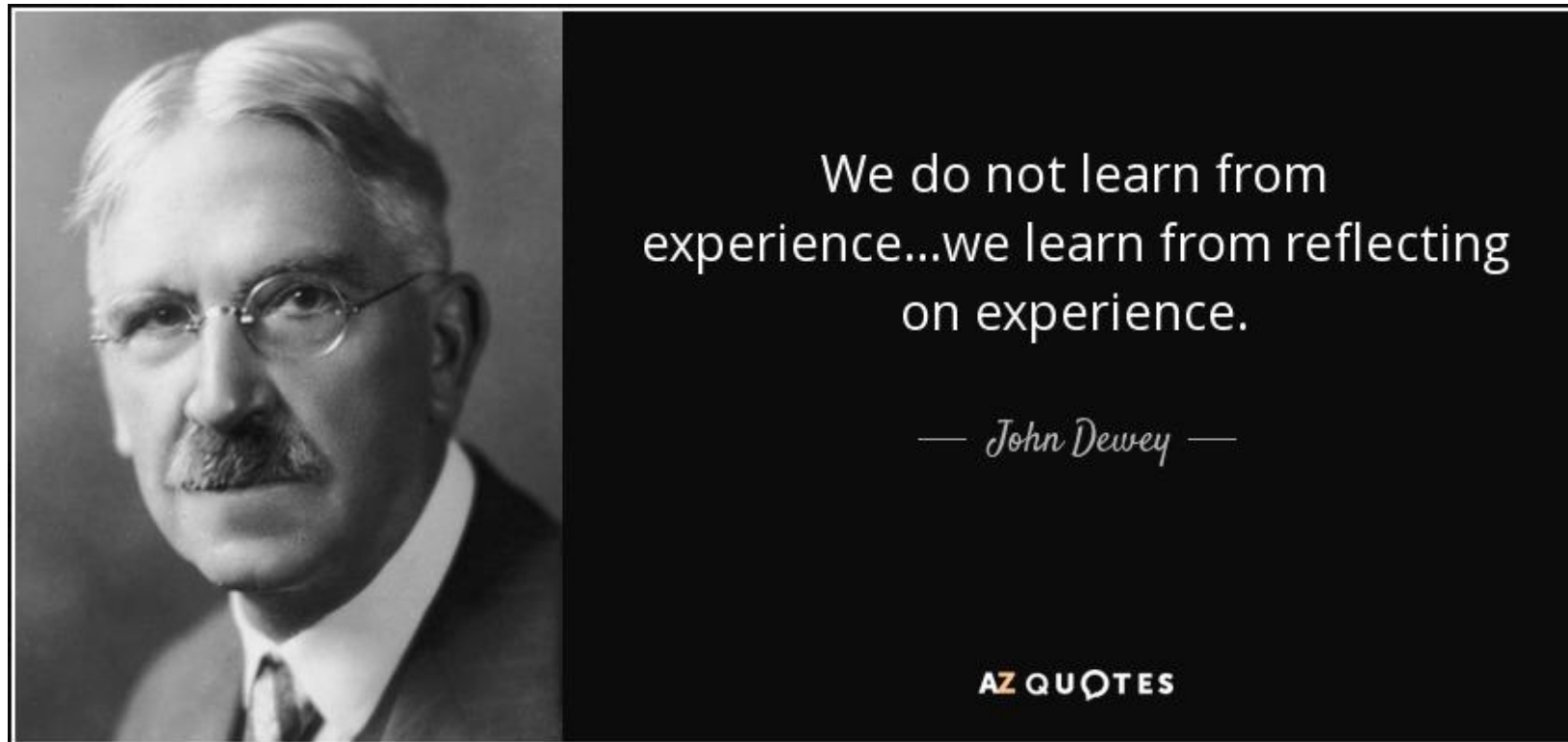
Orsaker att fortsätta som tidigare Motstånd	Orsaker till förändring Motivation
Vilka fördelar finns det för att fortsätta som tidigare?	Vilka nackdelar/bekymmer orsakas av att fortsätta som tidigare?
Vilka nackdelar kan en förändring medföra?	Vilka fördelar skulle en förändring ha?



Hur leder man sig själv och sitt arbete då man är sin egen chef?

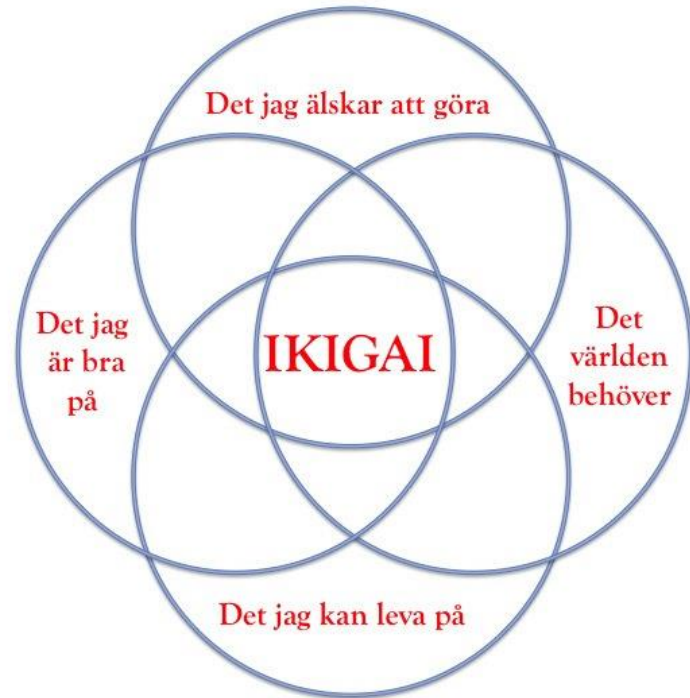


Vi lär oss inte genom erfarenheter, vi lär oss genom att reflektera över våra erfarenheter!



Anledningen till att existera

För japanerna bär vi alla med oss vår egen ikigai inuti oss och det är viktigt att upptäcka den och äga den, för då har var och en de bästa förutsättningar.



Forma din ikigai

- Sluta leva på autopilot.
- Jämför dig inte med andra.
- Vi har alla talang.
- Det är något som ger oss energi varje morgon och som blir till det som vi gör varje dag och vill investera för att bli bättre = Hållbart bygge,
- Att leva enligt vår ikigai innebär att vi sätter åt sidan en stor del av det som finns runt omkring oss.
- **Det är motsatsen till passivitet och att rätta sig efter andra.**

Ditt temperament inverkar på i vilken du miljö trivs. Vilka drag ligger närmast dig?



Aktiv, snabb

Passiv, långsam

Kontaktsökande

Tillbakadragen

Anpassar sig snabbt

Anpassar sig långsamt

Känslig till stimuli

Störs inte lätt av stimuli

Starka känsloreaktioner

Milda känsloreaktioner

Positiv

Negativ

Tappar fort fokus

Mycket fokuserad (glömmer omvärlden)

Kortsiktigt tänk

Långsiktigt tänk

Regelbundna rutiner & rytm

Oregelbundna rutiner och rytm

Naturliga styrkor

- Förmåga + genuint intresse = naturlig styrka
- En förmåga **utan genuint intresse** är ingen naturlig styrka.
- Användning av naturliga styrkor = upplevelse av vara i ett s.k. flow-flöde
- Risken för att insjukna i utmattning är större om du endast gör saker du är bra på men av vilka du inte njuter av/upplever som meningsfulla.
- Svagare sidor är bra att vara medveten om, utveckla de som måste utvecklas, men minimera användningen eller ännu hellre outsourca om möjligt.

Om du vet vilka dina naturliga styrkor är så ...

- Kan du också använda dig av dem i ditt arbete
- Får du hela ditt potential till användning
- Räcker energin längre, du blir inte lika fort trött
- Vet du vad du ska fokusera på
- Stiger sannolikheten för att du ska lyckas
- Får du oftare positiv feedback
- Är du troligtvis lyckligare och nöjdare med livet som helhet

Om du inte använder dina styrkor så:

- Känns jobbet ofta tungt att gå till
- Du behandlar kunderna sämre
- Du får mindre tillstånd på jobbet
- Du har färre kreativa och positiva stunder i ditt arbete

Övning 1: Är din nuvarande arbetsbild uppbyggd kring dina naturliga styrkor?

- **Hur använder du din arbetstid just nu?**
- Lista alla saker till vilken din arbetstid går för tillfället.
- Värdera varje sak på listan enligt hur meningsfulla uppgifterna känns:
 - + , ++ , +++ = mycket meningsfullt
 - , -- , --- = Inte överhuvudtaget meningsfullt
- Sätt sedan till en tidsaspekt på varje arbetsuppgift (i procent som helhet eller i timmar per vecka) för att se hur du använder din tid och till hur stor del du får använda dina naturliga styrkor just nu.
- Du kan sen dela in dina arbetsuppgifter i följande, A,B,X –indelning:
 - A-styrkor (viktigaste, ska vara med i det dagliga arbetet)
 - B-styrkor (ok, intressanta, kanske med, kunde utvecklas)
 - X-styrkor (inte viktiga, vill inte använda längre)
 - Denna indelning kan göras vidare till en karta där du ser dina starka sidor och får dem översiktligt.

Övning 2: Identifiera ett toppklass-ögonblick!

Par-intervju

- 1. Berätta om ett tillfälle i arbetet där du varit mycket nöjd och du kände dig stolt**
2. Berätta mångsidigt och noggrant om tillfället.
3. Hur fick du det till stånd? Vad gjorde du? Vad mer?
4. Vad exakt gjorde det till ett toppklass-ögonblick?
5. Vad berättar detta om dina styrkor?
6. Hur skulle du kunna få mera såna här ögonblick?
7. Vad skulle det betyda för a) dig b) din vardag c) ditt arbete

Var din egen coachande förman!

- Vilken är din **grunduppgift**?
- Vilka är målsättningarna för **dig själv och din verksamhet**?
- **Se på saker ur olika perspektiv** – bollplank med dig/andra
- **Hitta resurser** för olika behov!
 - Interna: t.ex. Hur hanterar jag min tid?
 - Externa: t.ex. Finna synergi med en annan företagare?
- **Följ upp** och säkerställ!
 - **Checka av** med verkligheten mot målsättningarna – gör jag ännu de rätta sakerna?
- **Stanna upp** med jämna mellanrum!
 - Fira framsteg och ge utvecklande feedback till dig själv!

Självmedkänsla – den inre ledarens viktigaste kort

- *”måsten”, “borden” “bättre kan du”, “vad dum jag är” “så idiotiskt av mig”*
- En långvarigt stressad hjärna försämrar områden för **kreativitet, planeringsförmåga, beslutsfattande, självkänsla, kontroll av impulsivt beteende, inläring, känslomässig reglering och förmåga att kunna sluta stressa.**
- Fråga: Vad behöver jag just nu? = Utvecklingssamtal med dig själv.
- Kan du tillåta dig själv att vara människa?
- Balans. Uppskatta styrkor och Omfamna brister.
- “Göra små saker stort” Martin Luther King

Tack för att ni lyssnade!



www.kivaq.fi

"Det är ingen konst att vara modig om man inte är rädd."

Tove Jansson



Royne Mercurios