



Nu stormar det än en gång i finansvärlden. Men hur är det med massmedia, har de något ansvar eller är de bara till för att hålla bensin på brasan? Om börserna går ner med 2%, så kallas det "ras" och får stora rubriker. Men om den går upp, ja då får du rent plötsligt mycket svårt att hitta den informationen. För det är inte "säljande"...

Ha en kort och koncis läsning!

Vi på VD-stödet

Att leda på distans

En av fem chefer har haft medarbetare i andra länder under en längre tid, visar en undersökning från Chef och Kairos Future. Vi ger dig tips på.....

(sid 2)

Så tränar du hjärnan rätt

Detta är en fortsättning från mars-juni. Här är övningarna för dig som vill förstå din hjärna på djupet och bli en ännu bättre – och mindre stressad – chef.....

(sid 2)

VD-STÖDET är ett nätverk där alla medlemmar är ackrediterade av IIB, "Institute for Independent business". IIB är en icke vinstdrivande stiftelse med uppgift att främja utvecklingen av små och medelstora företag SMF. Detta sker bl.a. genom att utbilda och ackreditera personer som kan bistå dessa företag. Institutet grundades 1984 i England. Verksamheten har nu vuxit till att omfatta ca 3500 kollegor i 27 länder. Introduktionen i Sverige skedde 2004.

Utgivare:
VD-STÖDET
www.vdstodet.se
info@vdstodet.se

Undvik "jobba hemma" trasket

Allt fler chefer känner att familj och jobb ständigt krockar. Arbetar du också på kvällarna och ringer jobbsamtal mitt i middagen? Effektivitetskonsulten Petra Brask ger tio tips på hur du får ordning på kaoset.

En chef tog med sig datorn ner i tvättstugan för att dölja för familjen att hon jobbade på kvällarna. En annan utbrast »vad skönt att det snart är långhelg, då får jag tid att jobba!«

Det finns många historier om chefer som lever ett liv där arbetet tar över på fritiden och familjelivet inkräktar på jobbtiden.

»För många chefer blir jobbet något som smetar ut sig över dygnets alla timmar. Man är inte helt närvarande när man är på jobbet, och inte heller närvarande med barnen när man är hemma. Det skapar både dåligt samvete och lägre effektivitet.«

En bov i dramat är att många chefer sparar de svåra, tankekrävande arbetsuppgifterna till slutet på dagen. Då är hjärnan trött och kan inte koncentrera sig. Man tar med uppgiften hem och börjar med den när barnen gått och lagt sig. När man väl är klar med uppgiften är klockan efter midnatt och sömnen blir lidande. Nästa arbetsdag orkar man inte börja med en svår uppgift, utan tar det lätta först. Och så har du satt igång den onda spiralen...

Petra Brask råder dig att planera både familjetid och arbetstid väl. Att ha en grov planering av din vecka, både hemma och på jobbet, är ett sätt att visa att du sätter högt värde på dig själv.

5 tips – Så slipper du jobbstress i hemmet:

1. Om du måste jobba på kvällar och helger beror det ofta på att du inte har hunnit beta av de viktigaste arbetsuppgifterna på jobbet. Schemalägg tid i din kalender för de svåra

tankekrävande uppgifterna. Hjärnan är som piggast på morgonen, så det är oftast bästa tiden.

2. Ge dig själv ställt tid. Avsluta alltid sista mötet 30 minuter innan du ska lämna jobbet. Då får du tid att avsluta arbetsdagen i tanken. Annars maler olösta problem lätt runt i huvudet under kvällen.

3. Avsluta dagen med två frågor: Vad har jag gjort i dag som tagit mig närmre mina mål? Vilka är de två viktigaste sakerna jag ska göra i morgon?

4. Stäng av mobilen. Är du ledig så var ledig. Om du vill eller måste vara tillgänglig för samtal så stäng av e-postfunktionen.

5. Om du måste läsa e-post sena kvällar och helger, skicka åtminstone inte iväg några. Tänk på vilka signaler det sänder till dina medarbetare.

5 tips – Så slipper du familjestress på jobbet:

1. Ha en kalender där du för in alla aktiviteter, både privata och jobberelaterade

2. Avsätt tid för familjeplanering på söndagskvällen. Gå igenom era viktiga möten, händelser under veckan och se hur ni behöver fördela er tid.

3. Om ni båda använder Outlook-kalender, eller något annat e-postprogram, kan ni skicka inbokade aktiviteter till varandra, så får ni en överblick över varandras agendor.

4. Analysera var du »läcker« tid. Kan din partner ta fler av de uppgifter du lägger mycket tid på? Kan du prioritera om hur du använder din tid och på så sätt få bort tidstjuvar?

5. En drastisk metod är du och din partner har »varannan vecka«-ansvar. Den ena veckan sköter du hämtning/lämning samt matlagning och den andra veckan är det din partners tur.

(chef.se/AM)

Att leda på distans

En av fem chefer har haft medarbetare i andra länder under en längre tid, visar en undersökning från Chef och Kairos Future. Vi ger dig tips på hur du chefar när dina anställda finns långt bort i världen. (Kan även tillämpas inom Sverige.)

35 procent av cheferna som leder på distans tycker att det är negativt medan 34 procent tycker att det är positivt.

»Ett virtuellt arbetssätt ökar effektiviteten och skapar miljövinster«, säger Ghislaine Caulat, ansvarig för Ashridge Consultings virtuella grupp. De har bland annat arbetat med 42 chefer på Alfa Laval som var spridda över flera geografiska platser. Här är hennes sju tips för hur du leder virtuellt.

1. Leda virtuellt är inte samma sak som att leda fysiskt

Var genuint öppen och våga experimentera med nya och annorlunda sätt att arbeta tillsammans. Testa nya sätt att lösa konflikter, samarbeta, ge råd, och i slutändan förstå hur tillit och makt fungerar i en virtuell miljö.

2. Ge virtuella möten lika mycket tid och fokus som fysiska möten

Låt ingen klämma in en telefonkonferens mellan två möten, ringa in från en flygplats, tåg eller bil där de inte kan vara fullt närvarande. Förbered dig och kräv från andra att de förbereder sig på samma sätt som inför ett fysiskt möte.

Så tränar du hjärnan rätt

Detta är en fortsättning från mars-juni. Här är övningarna för dig som vill förstå din hjärna på djupet och bli en ännu bättre – och mindre stressad – chef.

7. Kom till insikt

Insikten ansågs länge vara något mystiskt som verkade komma av sig själv. I dag vet vi att vi kommer till insikt när vi lyssnar till subtila signaler i hjärnan. Vi kan vara medvetna om en händelse i samma ögonblick som den inträffar. Vi kan ställa oss utanför en upplevelse och fatta beslut om hur hjärnan ska reagera. Att komma till insikt kräver ett tyst sinne med låg tankeverksamhet. Forskning har visat att vi först måste sluta tänka i en viss bana för att kunna hitta en ny lösning. Förmågan att hindra sig själv från att tänka är viktig för kreativiteten. Därför är det också vanligare med insikt hos avslappnade och glada människor.

3. Anpassa miljön för virtuella arbetssätt

Se till att medarbetarna har ett utrymme på kontoret där de verkligen kan fokusera på sitt virtuella möte.

4. Skapa tydligare regler för vad som gäller i virtuella möten

Virtuella möten fungerar bara om alla gruppmedlemmar vet vem som leder mötesprocessen. Godta därför inte att vem som helst kan hoppa in och av.

5. Umgås virtuellt

Ska ditt projekt bli framgångsrikt krävs att du utvecklar en bra relation med de andra, oavsett om det sker fysiskt eller virtuellt. Se till att ni även umgås socialt virtuellt, så att ni lär känna varandra bättre.

6. Var närvarande

Var koncentrerad och närvarande i mötet. Fokusera sinnet och rensa skrivbordet före mötet så att du kan ge dina medarbetare din fulla uppmärksamhet.

7. Lär dig lyssna annorlunda

Det är svårt att manipulera ett virtuellt möte med bara rösten. Det gör att virtuella möten är mer jämlika och öppna än fysiska möten, där deltagarnas kroppsspråk blir en del av kommunikationen.

(chef.se/AM)

Träna så här:

Mindfulness må ha sitt ursprung i den buddhistiska religionen, men för neuroforskare handlar det väldigt lite om andlighet eller religion. Mindfulness är, menar de, ett karaktärsdrag som alla människor har och som kan utvecklas på många sätt.

Men det krävs stora resurser för att tänka på sitt tänkande. Ställ frågan »varför tänker du så här?« till någon under ett möte och personen kommer att få stanna upp och tänka efter ordentligt för att hitta ett svar.

Genom enkla vardags- och meditationsövningar kan man lära sig att bli mer närvarande i varje ögonblick. När tankarna far iväg tränar man sig att aktivt styra tillbaka dem till det som pågår i nuet och att sedan behålla fokus där.

(chef.se)