

24. oktober starter næste Embodied Leadership Lab, hvor du får styrket dit fundament, dit mod, evnen til at skabe tillidsfulde relationer og følgeskab. www.coreenergy.dk



KROPPENS GENVEJ TIL MODIG LEDELSE

Bedre ledelse kan opnås gennem aktivering af kroppens oversete ressourcer.

Af Michael Fahlgren

En af udfordringerne i det moderne arbejdsliv handler om at skabe en bæredygtig arbejdskultur. Ikke blot for at undgå stress og stagnation, men i høj grad også for at sikre kontinuerlig forretningsmæssig udvikling.

Tag din krop med på arbejde

”Mange ledere går gennem karrieren uden at opdage, hvor mange ressourcer kroppen indeholder i relation til ledelse - det svarer nærmest til at have den ene hånd bundet på ryggen,” fortæller Maria Montiveros, partner i virksomheden Core Energy, der træner ledere i at bruge deres kropslige ressourcer aktivt i arbejdsdagen. Det styrker resultatskabelse og kan føre til et mere bæredygtigt arbejdsliv.

Skaber kropslige oplevelser af begreber og situationer

Vores krop og sanser har konstant indflydelse på vores måde at se, lytte og forstå os selv, vores relationer og de situationer, vi befinder os i. Du kan som leder træne dig i at bruge kroppen til bevidst at styrke overblik, mod og autencitet og hermed skabe et bedre afsæt for handling.

Kropslig læring er en læringsmetode og værktøjskasse, der skaber en kropslig oplevelse af begreber og situationer. En kropslig oplevelse kombineret med teoretiske oplæg og refleksion, skaber en mere vedkommende og dybere forståelse hos lederen og gør vejen fra undervisning til praksis meget kort. Lone Raaby, Senior Manager fra Novo Biopharm, afsluttede for et år siden forløbet Em-

bodied Leadership Lab og har siden arbejdet med kroppen i sit lederskab. Hun forklarer: ”Jeg er blevet mere opmærksom på, hvordan jeg påvirker mine omgivelser - og mig selv. Jeg er blevet mere nærværende og lytter mere - hermed bliver kommunikationen bedre, og jeg er ’med.’”

Brænd igennem uden at brænde ud

Det er et grundvilkår i det moderne samfund, at kompleksitet og hastighed nogle gange presser os til det yderste. Det er derfor vigtigt, at den gode leder er i stand til at skabe

”Når jeg bruger krop og sanser som ressourcer i mit ledelsesarbejde, får jeg fx bedre udbytte af svære samtaler. I kroppen kan jeg tydeligt mærke forskellen på at være fast og empatisk modsat bare at være hård. Hårdhed skaber modstand og hårdhed, fasthed og empati skaber dialog og løsninger”

Citat Thomas Aagaard Sørensen, Chef for Master Data Management, William Demant, der sidste år afsluttede forløbet Embodied Leadership Lab.

en bæredygtig arbejdskultur både for sig selv og for sine medarbejdere. Det kan kropslige læringsmetoder skabe genvej til. Core Energy er eksperter i bæredygtig arbejdskultur og ledelse af det.

”Vi arbejder med to grundlæggende elementer i vores tilgang til bæredygtigt arbejdsliv,” forklarer Sofie Kempf, grundlægger af Core Energy, og tilføjer:

”Det første element er ’fundamentet’, der handler om, at kropslig opmærksomhed kan skabe indre ro, tillid og overblik. Det andet element kalder vi ’hverdagsinnovation’. Her er fokus at udfordre drænende og stagnerende vaner i hverdagens arbejdsgange og vende det til kreativitet og indsigt. Til det bruger lederen det kropslige fundament.

En dominerende norm er, at vi når mere ved at løbe hurtigere. Men det passer ikke. Det er en typisk industriel logik, og den måde at tænke på er hverken bæredygtig eller effektiv. 10-12 pct. af danskerne er hver dag sygemeldt med stress-symptomer. Og så længe vi hårdnakket bliver ved med at angribe arbejdslivet med et forældet paradigme, bliver det næppe bedre. Der er behov for at være i arbejdslivet på en ny måde.

Bæredygtigt arbejdsliv kræver mod

Det kræver mod at gå nye veje, at bringe andre ressourcer i spil og udfordre den eksisterende logik. Men det haster - både for den enkelte og for virksomheden og samfundet som helhed.



I 2018 afsluttede Poula Helth det 3-årige forskningsprojekt på CBS/CVL, om fremtidens lederskab med titlen: 'New Movements – New Responsive Management'. Forskningen handlede om lederudvikling og læring i praksis. Projektet involverede 90 ledere fra ni arbejdspladser. Sofie Kempf deltog som forskningsassistent. Qua hendes speciale i kropslig læring, kom den kropslige dimension til at have en væsentlig betydning for processen og resultatet. Aktuelt skriver Sofie på en bog om kropslig læring, ledelse og bæredygtigt arbejdsliv. Den forventes at udkomme i indeværende år.