

Fræðsla

Vinnustaðir, félagasamtök, skólar

Ráðgjöf

Stjórnendur, starfshópar

Rannsóknir og kannanir

Innan vinnustaða

Meðferð

Einstaklingar, pör, fjölskyldur

[www.lifogsal.is](http://www.lifogsal.is)



Að þrífast en ekki þrauka

---

Nokkrar ábendingar fyrir  
stjórnendur

31.01.13

*Þórkatla Aðalsteinsdóttir*



# Mikilvægt:

---

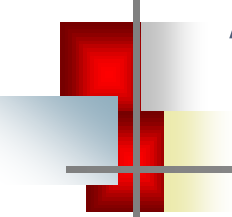
- Þáttökustjórnun
  - Hafa starfsmenn með í ákvarðanatöku sem oftast
- Upplýsingamiðlun
  - Líka þegar er ekkert að fréttu
- Kunna að meta „stjórnarandstöðuna“
- Skýr mörk í samskiptum
  - „ég veit hvar ég hef yfirmann minn“



## Ýmsar leiðir til að hlúa að starfsfólki

---

- Fræðsla um streitu og streitustjórnun
- Viðtöl hjá fagfólki þegar um alvarleg vandamál er að ræða
- Virk fjölskyldustefna
- Vera aðgengilegur og traustsins verður
- Ekki bara vinna, vinnna, vinnnnnnnnna, líka gaman



# Að vera fagleg/ur í hlutverki stjórnandans

---

- Í ákveðnum aðstæðum er ég fyrst og fremst stjórnandi
- Ég nota mína eiginleika sem manneskja í því hlutverki. Verkfærataskan mín
- Mótlæti sem mætir mér í hlutverkinu beinist að stjórnandanum en ekki persónunni mér.



## Um hvað snúast jákvæð samskipti?

---

- Að bera ábyrgð á sjálfum/ri sér
- Gagnkvæm virðing
- Leita samræmis og lausna



# Þegar upp koma vandamál

---

- Þetta er hluti af starfi mínu
- Það eina sem er á mínu valdi er að vanda mig
  - Skýr skilaboð
  - Hlusta
  - Sýna skilning og virðingu
  - Benda á lausnir
- Aðrir bera ábyrgð á eigin viðbrögðum



# Innri og ytri mörk

---

- Að sýna æðruleysi gagnvart hegðun annarra
- Að sætta sig við að annað fólk er öðru vísi
- Að spyrja sjálfan sig um tilfinningar, skoðanir og langanir
- Að spyrja sjálfan sig um verkahringinn
- Að nota skýr skilaboð
  - ég vil, mér finnst





# Góður liðsandi

---

- Það þarf að vinna í því að skapa samstöðu
  - táknrænar aðferðir til að skapa góðan liðsanda
- Einstaklingurinn skiptir máli
  - ef ég er í fýlu hefur það áhrif
  - hvað get ég gert fyrir hópinn?
  - er gagnrýni mín uppbyggileg?
  - er ég örlát(ur) á hvatningu og hrós?