

60 minutter om jobben og livet

UTDANNINGSFORBUNDET 22.04.24

EGON HAGEN



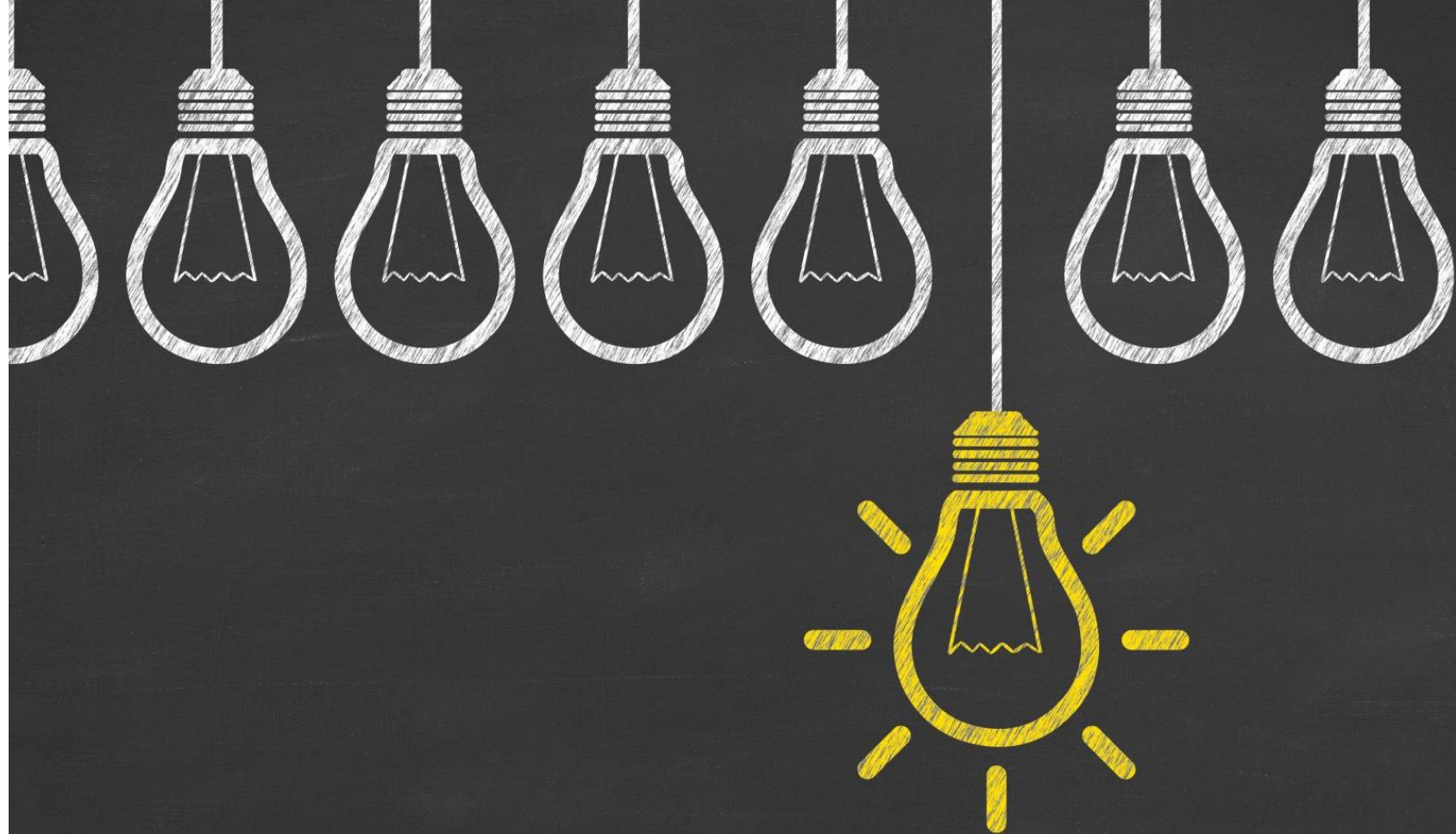
Før & nå

Hvorfor
tillitsvalgt?

Personfokus

Regelfokus

Tilfeldig





Alene eller felleskap

IKKE BLI SITTENDE ALENE

Starten i rollen
som tillitsvalgt

Ankomme

Overleve

Trives



Forventnings avklaring

Hvem har forventninger
til deg?

Hvordan ser disse ut?

Kan du levere på disse
forventningene?

Hva må eventuelt
endres?





Hvilke grep
må du ta
for å trives
i rollen?

DU BLIR GOD PÅ DET DU
LIKER

Hva vil det nå si og utvikle seg?

Kontakt med følelser

Kjenne etter veldig nøye

Integritet

Gjennomføringsevne

Mot

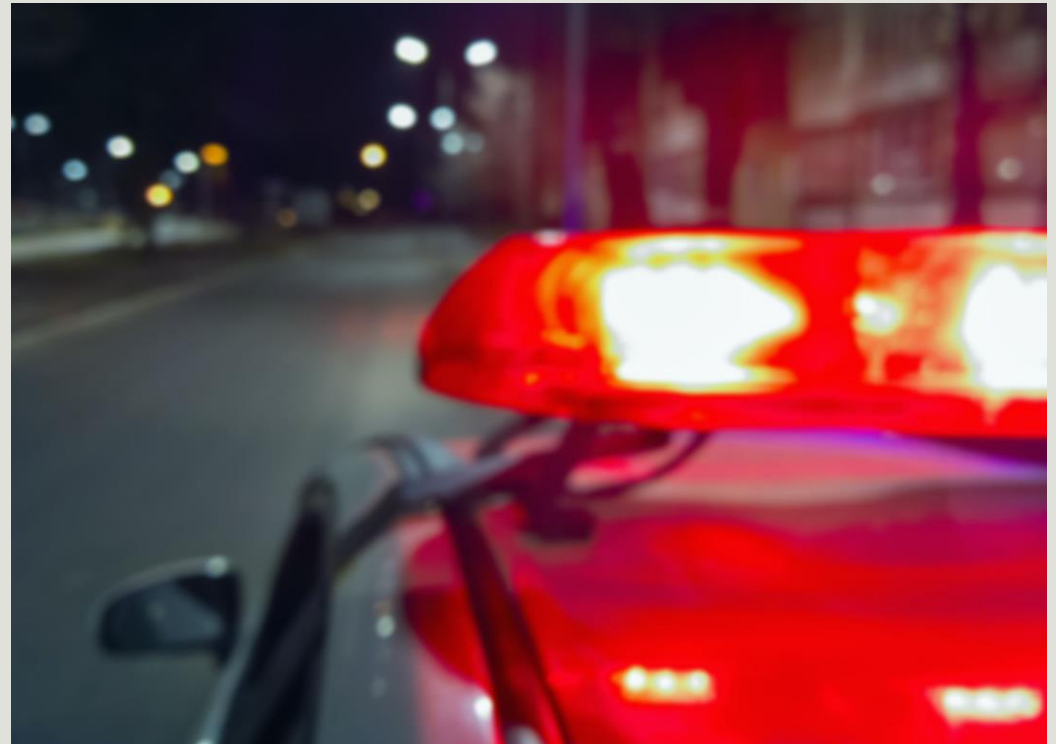
Handlekraft

Ansvarlighet

Selvdisciplin

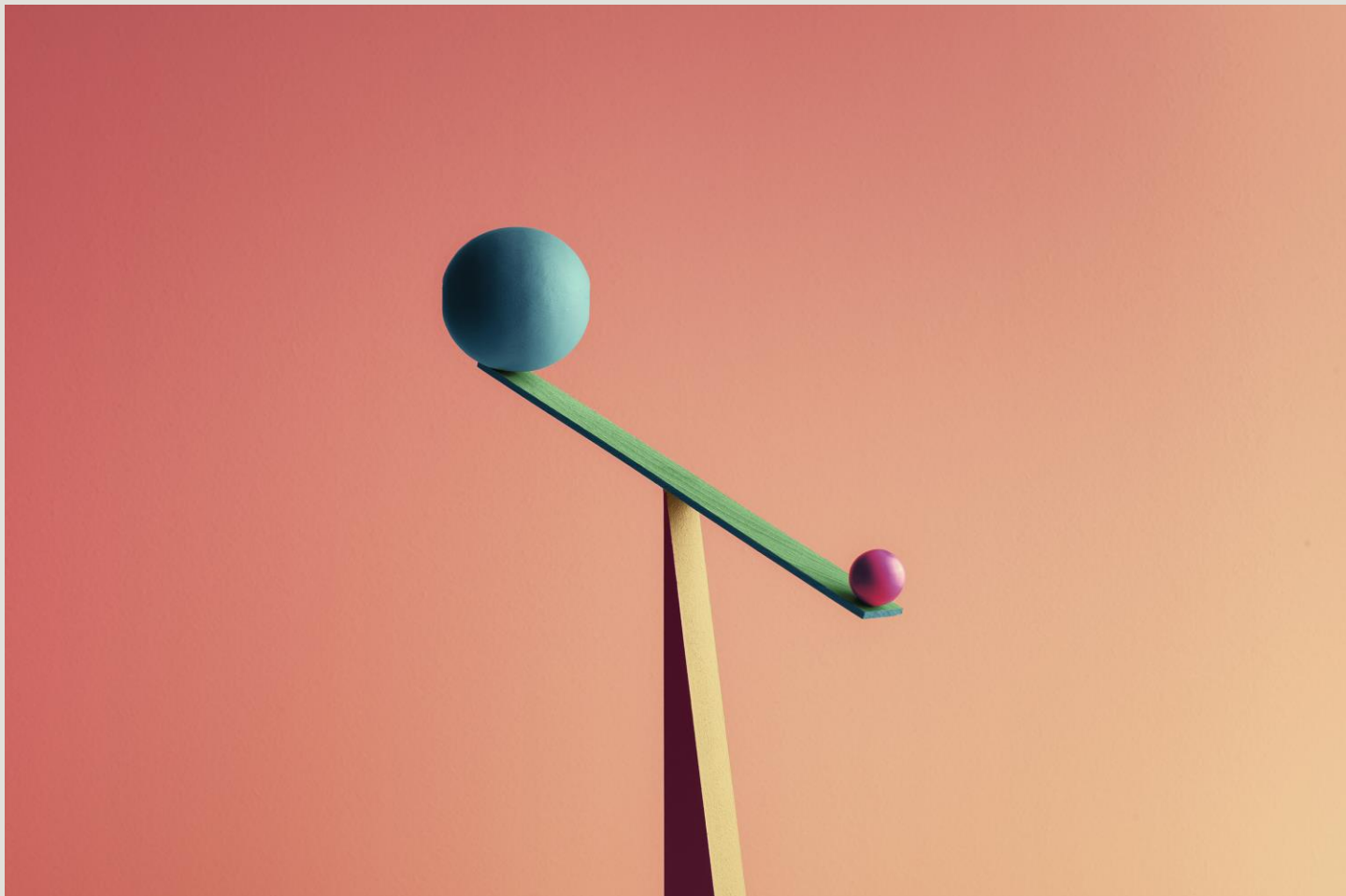
Selvstendighet

Primær og sekundær seleksjon til jobben





Prøve å
presse en
runding inni
en firkant



Balansegang

Empati vs. Realisme

Medlemmenes forventninger vs.
Praktisk mulige utfall

Konfidensialitet vs. behov for å
dele informasjon

Støtte til enkeltmedlemmer vs.
Gruppens beste

Langsiktige vs. Kortsiktige mål

Flere dilemmaer

1. Å håndtere urealistiske krav.
2. Interessekonflikter enten innad blant medlemmer eller mellom medlemmer og organisasjonen
3. Emosjonell involvering- kraft x arm
4. Juridiske og etiske dilemmaer
5. Egen belastning



Egnete Personlighetstrekk

Emosjonell Stabilitet: Bedre stresshåndtering, mindre lett opprørt.

Samvittighetsfullhet: Pålitelig, organisert, ansvarlig.

Medmenneskelighet: Empati og medfølelse for effektiv støtte.

Åpenhet for Erfaring: Tilpasningsdyktig, kreativ i problemløsning.

Ekstroversjon (Moderat til Høy): Sterke kommunikasjonsevner, god i nettverksbygging.



Mindre egnede trekk

Lav Emosjonell Stabilitet: Utfordringer med konflikter og stressende situasjoner.

Lav Samvittighetsfullhet: Problemer med organisering og pålitelighet.

Lav Medmenneskelighet: Vanskeligheter med å vise empati og forståelse.

Lav Åpenhet for Erfaring: Motstand mot endring og nye ideer.

Introversjon (Høy): Kan finne sosiale aspekter av rollen utfordrende.

10 råd for å nå veggen kjappest mulig

- ❑ Ta mest mulig arbeid med hjem på kveldstid.
- ❑ Si ja til ethvert oppdrag og til alle møter, komiteer og jubileer. Prioriter aldri!
- ❑ Irriter deg mest mulig over medarbeidere som påstår at de er slitne.
- ❑ Del aldri ansvar med noen. Sørg for å bære byrdene selv.
- ❑ Gi aldri kolleger ros eller oppmuntring. Følg heller nøye med på om de lurte seg til noe de ikke har rett til.
- ❑ Ta selv aldri ut ferie. Husk: Ingenting fungerer uten deg!
- ❑ Betrakt alt av friluftsliv som sløseri med dyrebar tid.
- ❑ Kombiner arbeid med spising. Alle telefoner under middagen er viktige!
- ❑ På reise, så sørg for å ha med mest mulig jobbmateriell
- ❑ Unngå aldri en diskusjon!



Hva kan
hjelp oss ift
alle disse
dilemmaene



Ikke bli
alene, stå på
skuldre av
andres
erfaringer



Hva skal du få til? Hva er jobben din?

Arbeidskultur





Tillit





Åpen Kommunikasjon:



Komplementære Ferdigheter



Engasjement:



Ansvarsfordeling:



Konstruktiv Konflikthåndtering – ikke konfliktskyhet



Gjensidig Støtte

Når ting er vanskelig

- Individuelle sårbarhetsforskjeller, noen har flere buffere enn andre
- Ulike livsfaser- unge, versus gamle
- Ulike personlige stiler, ekstroverte/introverte
- Ny i jobben- gammel i jobben – ulike krav/forventinger
- Å kjenne veldig etter – er det lurt?
- Hvem skal man søke sosial støtte hos



Mestringsstrategier når det blåser

- Styr tankene.
- Søk støtte der det er mulig, vær praktisk
- Beveg deg – gå tur der det går an
- Forsiktig med alkohol
- Se hverandre på jobb, bruk ekstra mye skrøyd, spør hvordan kollegene dine har det
- Humor
- Ingen liker pekefinger, bli enige om hvordan vi skal gjøre det for å ta vare på hverandre.

Hvordan se at en kollega sliter?

- Får ikke gjort ting
- Irrasjonell atferd/forandringer
- Følelser i hytt og pine
- Klager på mangel på støtte fra ledelsen
- Låst på ting som er urettferdige
- Klager over for mye å gjøre
- Trekker seg unna kolleger
- Redusert deltakelse, trekker seg unna
- Økt forbruk av kaffe, alkohol
- Konsentrasjonsvansker
- Beslutningsvansker
- Husker dårlig
- Endring av selvsikkerhet
- Fravær
- Hyppige konflikter med kolleger og ledere
- Økt forekomst av feil og avvik ift. standard

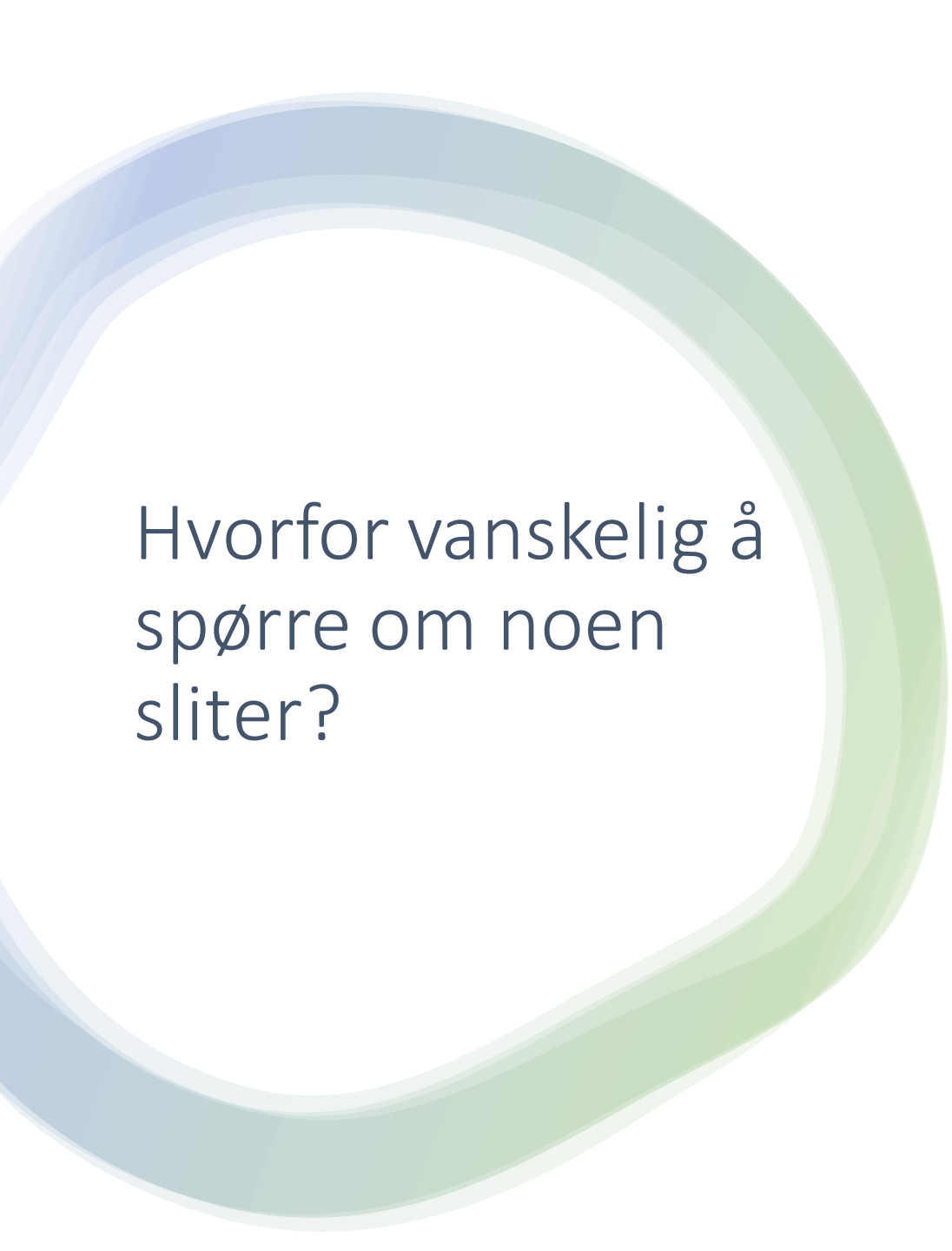


Alt er i bevegelse - alltid



Sårbarhet

- Stressende livshendelser
- Mangel på sosial støtte
- Fysisk sykdom
- Familiefaktorer
- Genetiske faktorer
- Dødsfall i nær familie
- Jobb usikkerhet
- Skilsmisser
- Alvorlige konflikter enten på job eller privat
- Mobbesituasjoner



Hvorfor vanskelig å
spørre om noen
sliter?

- Høflighet
- Redd for å gjøre ting verre
- Mangel på erfaring/trening
- Det er flaut
- #Its not my business#
- Sikkert bare jeg som misforstår situasjonen



Refleksjon

Hva i min arbeidshverdag bidrar vanligvis til:

- ubehag, tømmer meg for energi?
- trivsel og overskudd, dvs. hva gir meg energi ?

Utenfor jobben



Energiregnskapet



- Hva er DINE energikilder
- For å kunne gi må du få
- Omsorg 24/7?



Hva gjør oss lykkelige?

Fra affektiv til
instrumentell
fase



Handlingsfelleskapet



Gartnerjobben i livet

- Så det du høster
- Luking er nødvendig





Trene på takknemlighet



Kriser – hva så

Livet er klokere enn oss



MOTIVASJON ER EN TROLØS HJELPER

- SLUTT Å VENTE PÅ LYST- JUST DO IT
- RUTINER ER MER ROBUSTE ENN LYST
- FELLESKAP ØKER SANNSYNLIGHETEN FOR SUKSESS - TRENINGSPARTNER
- NOEN SOM VENTER PÅ EN.. PT EFFEKTEN



Podkast

Psykologen

NRK

Følger

Neste

270. Unge, skalla og fortvilte menn

Psykologen

Kvinner synes ofte skalla menn er hot., men mange unge menn som opplever dette fortviler. Reporter: Ingvill Bjorland Egon Hagen har jobbet som både klinisk psykolog og nevropsykolog i spesialisthelsetjenesten og privat praksis. Han...

12. apr. · 4 min 11 sek

Alle episoder



270. Unge, skalla og fortvilte menn

Psykologen

Kvinner synes ofte skalla menn er hot., men mange unge menn som opplever dette fortviler. Reporter: Ingvill Bjorland Egon Hagen har jobbet som både klinisk psykolog og nevropsykolog i...

12. apr. · 4 min 11 sek



269. Når partneren er deprimert

Psykologen

I gode og onde dager inntil døden skiller dere ad. Lett å si i forelskelsens rus. Men så får partneren din depresjon, som varer.. Egon Hagen har jobbet som både klinisk psykolog og nevropsykolog i...

5. apr. · 3 min 18 sek

Om

Psykolog Egon Hagen har vært borti det meste og snakker rett fra levra. Hver uke: Sterke tanker om nye tema + et lite plaster på sjelen.

Reporter: Ingvill Bjorland.

... Vis mer

4,5 ☆ (21)

Lærerek