

Elite Stress – toplederens tavse dræber

...om kunsten at gøre et comeback efter en rigtig røvtur.



”Det sker ikke for mig” er vel et af de farligste udtryk man kan komme ud for – og i særdeleshed i erhvervslivet hvor HE-man syndromet fortsat har vældig godt fat i langt de fleste ledere og særligt hos toplederne. Men det kan det faktisk godt – altså ske for dig. For det skete i den grad for mig ... også selv om jeg har undervist massevis af ledere i netop det at undgå at brænde ud/gå i sort. Jeg har afholdt masser af Mindful Leadership workshops og holdt spandervis af foredrag om high performance for ledere. Derfor er der nok en del af jer der kender mig som underviser – enten via SEB Gruppen A/S – i dag Origo og/eller via f.eks. Teknologisk Institut, IDA, Lederne.dk, Momentum og mange flere – der også har formidlet mine oplæg. Men endnu flere vil kende mig via mine bestsellers ”Sådan håndterer du besværlige personer”, ”Det indre lederskab”, ”På sporet af det etiske menneske” eller ”Kunsten at sige NEJ”.

Med mere end 30 års erfaring i foredragsbranchen og som underviser – og med mere end 495.000 deltagere bag mig siden jeg begyndte – kommer man altså ikke uden om MIG i dansk erhvervsliv – sagde hunden. Og da absolut slet ikke når det kommer til executive ledelsescoaching for mere end 400 topledere fra hele verden – er der ikke meget jeg ikke har set når det kommer til udmattelse og den konstante jagt på det næste ”bytte”. Jeg har set alle symptomerne, hørt alle historierne – om det ”pludseligt ikke at kunne huske hvordan man går igennem en lufthavn” - så jeg måtte guide vedkommende leder over telefon, eller ham der pludseligt stod og græd som pisket i receptionen – eller hende der i desperation solgte sin virksomhed – sit livsværk for en slik fordi hun var udbændt – men senere fortrød så bitterligt. Jeg skulle mene at jeg har set og hørt det meste under solen.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Jeg vil vove den påstand at jeg har den teoretiske viden og indsigt til at SE symptomerne og handle på dem. SÅ mig kan det jo umuligt ske for – VEL?

Og bare lige for at gøre det helt tydeligt så er jeg absolut rodfæstet i Positiv Psykologi, Resiliens forskning og Energiforvaltning – som jeg havde med i bogen ”Sådan håndterer du besværlige personer allerede i 1990. Så jeg skulle mene at jeg var på et solidt fundament. Men så kom meningstab og alle guldæggene røg på gulvet.

Nu – på den anden side – 4 år senere – tænker jeg at det er klogt at løfte min personlige historie op på det generelle plan så du/I kan tage ved lære af både min solide faglige ekspertviden og de ret så dyrekøbte personlige erfaringer.

Hovedemner er:

- Lær de klassiske 7 elementer at kende, som fortravlede ledere ofte overser
- Hvornår ved du det er alvorligt for dig – eller en lederkollega i din nærhed
- Hvad er de klassiske 5 elementer man som leder overser når det handler om meningstab?
- Lyt til selv de mikro små signaler – for det er måske selve dæmningen der knager
- Hvordan sikrer man sig – at der er nogen omkring en der kan gøre en opmærksom på at den er gal?
- Og særligt som leder ... og i særdeleshed som topleder hvor omgivelsernes forventninger gør at man måske ikke tør eller føler det legalt at sige fra og vise svaghed
- Findes der en pille mod det at tabe meningsfuldheden
- Sidste nyt fra resiliens-forskningen
- De 10 resiliensskabende egenskaber – og hvordan du som leder kan lære at optræne dem

Bryd tabuet eller brænd ud

Antallet af ledere der har fået diagnosen ”udbrændthed” er stigende – så sørg for at du ikke ender i den statistik.

Udbrændthed er svær at komme sig over – da det er selve hjernen der bliver ”brændt af” og det, der en gang er tabt – kommer ikke igen. Jo, man kan lære at inddrage andre dele af hjernen – som også er tilfældet ved maler-hjerne – men det bliver ikke det samme. Derfor skylder du dig selv – og vi hinanden – at det ikke sker. Hvad skal du være obs på hos dig selv og hvordan bliver du obs på det hos dine lederkollegaer – inden det er for sent.

Fra den nyeste forskning ved vi hvad der sikrer den optimale arbejdslivskvalitet. For let at kunne forstå og omsætte den nye viden har jeg valgt at opdele begrebet i 4 domæner.

Fysisk arbejdslivskvalitet (FA) – ud over de basale behov som hæve-sænkebord, lys og minimal støj – så indgår også de fysiske rums ”stemning”, farvevalg og harmonisk fremtræden i den samlede score på FA.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk



Mental arbejdslivskvalitet (MA) – handler om at kunne forstå og have kompetencen til at løse de opgaver der løbende kommer – og det at kunne tage effektive pauser – samt det at kunne observere at man øger sin indsigt og faglige kapacitet og kompetence over tid.

Emotionel arbejdslivskvalitet (EM) – der udover at føle sig som ”en del af flokken” også indbefatter det at have minimum en fortrolig kollega man kan ventilere sin tvivl eller sine bekymringer med – og derved enten få taget action eller afsked med/på dem.

Værdibåret arbejdslivskvalitet (VM) – der udover at opleve at man kan stå inden for den etik der er forbundet med de varer eller ydelser organisationen man er lønnet af producerer – også oplever at organisationen er engageret i at DO GOOD for samfundet/verden.

Det er naturligvis mere komplekst end som ovenfor beskrevet – men det er en let måde at komme i gang med dialogen i organisationen på.

Udbrændthed kan ramme alle 4 hver for sig og i særlig grelle tilfælde alle på én gang.

Så hvis du eller din organisation vil undgå at tabe meningsfuldheden (deus desperation) så er dette oplæg noget for jer. Og jeg lover at selv om emnet også er personligt funderet så bliver det altså også sjovt – for vi lever fortsat ved vores slogan som lyder: ”Det kan godt være sjovt – selv om det er klogt”.

Du kan enten deltage på en af de åbne dage i KBH eller Århus – eller du kan få jeres HR’er eller din leder til at booke det til intern afholdelse.

Håber du kan tage afsked med HE Man syndromet og tage ved lære – for jeg lover – det kan også ske for DIG.

Lær at tage afsked med HE man syndromet – inden det får dig til at tage afsked

Dette oplæg kan tilpasses jeres tidsramme for jeg tilbyder det i tre forskellige udgaver:

Oplæg på 1 time kr. 25.000

Workshop på 2 1/2 timer kr. 32.000 eks. moms, transport

Heldagsprogram (6 timer) med tid til fordybelse og øvelser kr. 48.000 – her er der lidt flere slides, korte videoklip og tid til at ”tale sammen” i plenum – samt et omfattende dok. (som man ikke bliver overhørt i senere) – samt tre bøger om emnet.

Ring og book jeres workshop på 33 11 44 22 eller 40 521 521 allerede i dag.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,
så kontakt Sebastian Nybo – på 33 11 44 22 eller via www.sebastiannybo.dk

