

Arbejdsbog



Direktørmanualen

Ledelse fra hjertet

af Susanne Frandsen

Direktørmmanualen

Ledelse fra hjertet

Copyright 2014

1. udgave 2014

Cover og kapiteltegninger: Jens Hage

Principlayout og opsætning: Thomas Bo Sømod og Peter Dam

Udgiver: Susanne Frandsen - Forlaget 4Change

ISBN: 978-87-997450-0-5

Kopiering fra denne bog må kun finde sted efter aftale med Forlaget 4Change. Enhver anden form for kopiering er forbudt uden forfatterens skriftlige samtykke, ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser og omtale.

Advarsel og ansvarsfraskrivelse

Informationerne i denne bog tilbydes i den forståelse, at de ikke indeholder juridisk, økonomisk eller anden form for professionel rådgivning. Selvom forfatteren efter bedste evne har gjort sig anstrengelser for at sikre indholdets korrekthed, kan der forekomme fejl og mangler. Hverken udgiver eller forfatter påtager sig nogen form for ansvar for nogen form for skade eller tab, som måtte opstå som følge af brugen af denne bog. Den bog er ikke komplet fyldestgørende.

Find flere informationer og inspiration på www.direktoer-dating.dk.

Direktørens krisegaver

Refleksioner over kriserne i dit liv

Reflektér over en af dine værste livsoplevelser. Måske blev du fyret, måske var du involveret i et trafikuheld, måske var du udsat for følelsesmæssige eller fysiske overgreb, måske blev du skilt eller måske oplevede du livstruende sygdom. Din evne til at forme dit liv opnås ved at forandre den mening, du giver en livsoplevelse. Når du ser tilbage, kan du da få øje på én eller flere måder, hvorpå oplevelsen havde en positiv effekt? Ud af oplevelsen kom der sikkert også nye indsigter, en ny bevidsthed, en evne til at hjælpe andre og en øget sensitivitet, som afstedkom, at du voksede som menneske og din evne til at tilføre værdi steg – på arbejdet og hjemme.

Hvilke kriser har du oplevet i dit liv – privat og på arbejde?

Svar: _____

Hvilke gode ting har kriserne givet dig?

Svar: _____

Hvad gjorde du?

Svar: _____

Hvad tvang de dig til, hvad afholdt de dig fra, og hvad er du blevet bedre til pga. kriserne?

Svar: _____

Ville du i dag gerne have været dem foruden?

Svar: _____

Hvis ikke - hvorfor så ikke - hvad er du kommet til at sætte pris på?

Svar: _____

Direktøren som storyteller

Refleksioner over dig som storyteller

Har du allerede bevidsthed på, at storytelling er vigtigt?

Svar: _____

Hvis ja, hvornår har du sidst brugt det?

Svar: _____

Hvordan bruger du i forvejen den værktøjskasse, som kapitlet gennemgik?

Svar: _____

Hvilke 3 ting ønsker du at arbejde på i forbindelse med storytelling, og hvornår vil du gøre det? Tag den første handling inden for de næste 24 timer.

Svar: _____

Hvad er det næste forandringsprojekt, som du skal kommunikere?

Svar: _____

Hvilke elementer vil du tage med dig i den historiefortælling?

Svar: _____

Direktørens 7 ledelsesenergier

Refleksioner over dine 7 ledelsesenergier

Energilæsning - hvem kender du, der ofte handler ud fra en:

Dynamisk energi - ved at være initiativtagende, bane vejen, en autoritet som er synlig og i front?

Svar: _____

Sensitiv energi - ved at være modtagende, give plads, være empatisk, og fornemme følelsesstemninger?

Svar: _____

Innovativ energi - ved at spørge nysgerrigt ind, kommunikere, tænke eller gruble, perspektivere, og altid regne den ud?

Svar: _____

Kreative energi - ved at være nærværende, umiddelbar, spontan, legende, skønhedsbevidst og harmonisøgende?

Svar: _____

Faglig energi - ved at være dybdeborende, faktaorienteret, udforskende, følelsesmæssig afdæmpet, tør, kølig, men retfærdig?

Svar: _____

Motiverende energi - ved at være fuld af målrettet begejstring, enten-eller orienteret, idealiserende, kamporienteret og opofrende?

Svar: _____

Organiserende energi - ved at være resultatorienteret, effektiv, ordensskabende, rutinepræget og altid have styr på det?

Svar: _____

Lær dine energier bedre at kende - hvilke energier kendetegner dig i nedenstående forhold?

De typer af jobs og jobfunktioner du har haft?

Svar: _____

De stærke interesser du har haft og dem du har i dag?

Svar: _____

Det din selvtillid hviler på? "Jeg er god til..."

Svar: _____

Det du længes efter at kunne give til andre, så du gør en forskel?

Svar: _____

Genkald en situation for hver energitype, hvor du har handlet hhv modent og umodent. Hvad gjorde du?

Svar: _____

Energiernes forandringspotentiale – hvordan kan forståelse for energiledelse give dig:

Større frihed til at vælge og skabe dine oplevelser?

Svar: _____

Bedre evne til at udvikle dig gennem konflikter?

Svar: _____

Større rummelighed over for mangfoldighed?

Svar: _____

Mere fred og ro i dit indre?

Svar: _____

Større mening i livet?

Svar: _____

Direktørens skyggesider

Refleksioner over dine skyggesider

Hvem har du mødt på din vej, som har vækket meget stærke positive følelser i dig?

Svar: _____

Hvad beundrede du hos vedkommende?

Svar: _____

Hvem har du mødt på din vej, som har vakt meget stærke negative følelser i dig?

Svar: _____

Hvad fandt du mest irriterende/provokerende/ulækkert/frustrerende...hos vedkommende?

Svar: _____

Hvordan lyder den negative stemme, som taler inden i dig?

Svar: _____

Hvilke ubehagelige eller stressfulde følelser oplever du ved at lytte til den stemme?

Svar: _____

Et betydningsfuldt øjeblik tidligere i dit liv, hvor du følte det samme?

Svar: _____

Hvad har du ladet denne situation betyde for dig selv eller verden?

Svar: _____

Måder og tidspunkter, hvor du har ladet skyggeoverbevisningen begrænse dig i fortiden og lige nu?

Svar: _____

Direktøren og Dramaqueen'en

Refleksioner over dit venskab med Dramaqueen'en

Tilrettelægger du din forandringsledelse, så dramaqueen'en reagerer mindst muligt ved forandringer?

Svar: _____

Hvis ja - hvordan kunne du optimere det yderligere?

Svar: _____

Hvis nej - hvordan kunne du begynde på at gøre det?

Svar: _____

Hvilke 3 ting vil du gøre anderledes fra i morgen?

Svar: _____

Direktørens overbevisninger

Refleksioner over dine overbevisninger

1. Brainstorm over; 1. Familie/venskaber, 2. Arbejde, 3. Økonomi, 4. Fritid, 5. Helbred og velvære, 6. Partner/kærlighed og 7. Spirituel udvikling.

- Hvilke ting går du og tænker/siger inden for hvert område?
- Start evt. sætningen med "dengang jeg var lille hørte jeg at..." og så tag hvert livsområde for sig. Du kan ikke ændre dine tanker, før du er bevidst om dem, så brug den nødvendige tid på øvelsen. Vær ikke bange, hvis der opstår kraftige følelser undervejs, den igangsætter faktisk en udrensning på celleniveau. Forsæt i 2-3 minutter, indtil du er kommet helt ned til grundoverbevisningen.
- Lav øvelsen skriftligt og undlad at censurere det, der kommer til dig. Eller lav den sammen med en anden, som så noterer for dig.
- Det kan også være nyttigt at lave dagbog over en uge, hvor du nedskriver, hvilke tanker du har haft. Lad som om, at du indsætter en observatør på dit liv - en der ser det hele lidt udefra.
- Er du i tidsnød så fokuser på ét område. Gerne det, der volder dig flest problemer i dag. Husk, at udbyttet står lig med indsatsen!

Pr. overbevisninger, vend dem om. Formulér: "Jeg er/Jeg gør". Eks. "Jeg har ikke noget vigtigt at dele med andre", vendes til "Jeg har vigtig og værdifuld viden at dele med andre". Husk nutidsformulering. Brug denne nye liste over bekræftelser som dem, du siger for dig selv, foran spejlet hver morgen og aften. Brug evt formuleringen: "Jeg elsker følelsen af...", hvis det føles mere rigtigt.

Svar: _____

2. Reflektér over, hvor stor en procentdel af dine handlinger i dit privatliv er baseret på hhv. frygt, forsigtighed og tillid?

Svar: _____

3. Hvor stor en procentdel af dine handlinger i arbejdslivet er baseret på hhv. frygt, forsigtighed og tillid?

Svar: _____

4. Hvor stor en procentdel af organisations samlede tiltag er baseret på hhv. frygt, forsigtighed og tillid?

Svar: _____

Direktørens kompas

Refleksioner over, hvad dit kompas siger til dig

Hvordan føles dine "røde lys"? Hvordan siger din krop "stop op"?

Svar: _____

Hvilke følelser og kropslige signaler er almindelige for dig?

Svar: _____

Er det spændinger i nakken, hovedpine, mavepine, tristhed eller noget helt andet?

Svar: _____

Hvornår har du sidst overhørt dine "røde lys"?

Svar: _____

Hvad ville du ønske, at du havde gjort istedet?

Svar: _____

Hvad var konsekvensen af at "køre over for rødt"?

Svar: _____

Og var det det værd?

Svar: _____

Hvordan føles dine "grønne lys"?

Svar: _____

Hvilke følelser og kropslige signaler er almindelige for dig?

Svar: _____

Er det glæde, optimisme, entusiasme, kærlighed, lethed i kroppen etc?

Svar: _____

Hvor tit rider du på den "grønne bølge" i din indre følesestrafik?

Svar: _____

Bringer du nogensinde dig selv fra grønt lys til rødt lys?

Svar: _____

Hvad ligger bag det skifte? Falske overbevisninger, falske idéer eller falske koncepter - måske?

Svar: _____

Direktørens intention

Refleksioner over din intention

Kig nøje på de initiativer, som I sætter i gang i din virksomhed.
Hvad er intentionen bag?

Svar: _____

Hvad er intentionen bag det arbejde, som du lægger
i din rolle som faglig leder?

Svar: _____

Hvad er intentionen bag det arbejde, som du lægger
i din rolle som driftsleder?

Svar: _____

Hvad er intentionen bag det arbejde, som du lægger
i din rolle som personaleleder?

Svar: _____

Hvad er intentionen bag det arbejde, som du lægger i din rolle som udviklings- og forandringsleder?

Svar: _____

Hvad er intentionen bag din rolle på hjemmefronten?

Svar: _____

Hvilke tre ting vil du gøre anderledes fra i morgen?

Svar: _____

Direktørens fornemmelse for vand

Refleksioner over din fornemmelse for vand

Hvad siger din indre stemme til dig?

Svar: _____

Er det en problemløsende indre dialog eller en anerkendende indre dialog?

Svar: _____

Hvilke konsekvenser har det?

Svar: _____

Vil du være villig til at afprøve en anerkendende indre dialog på dig selv?

Svar: _____

På hvilket område vil du konkret afprøve det - og hvornår?

Svar: _____

Hvad er din foretrukne tilgang til forandringsledelse (det kan være både privat og på arbejde)? Den problemløsende eller AI? Hvilke konsekvenser har det?

Svar: _____

Vil du være villig til at afprøve AI tilgangen? Hvor konkret vil du gøre det - og hvornår?

Svar: _____

Råd: prøv at føre dagbog over din indre og ydre dialog for at få endnu mere fokus på det.

Den passionerede direktør

Refleksion over din passion

Er du i tvivl? Så kan en passionstest laves for individer (også pr. Skype) og for grupper samt for virksomheden som helhed, for at finde frem til virksomhedens "formål".

Hvad elsker du at lave?

Svar: _____

Hvad elsker du at lære?

Svar: _____

Hvad ville du gøre, selvom du ikke fik penge for det?

Svar: _____

Hvem giver dig energi at arbejde med?

Svar: _____

Hvem ønsker du at gøre en forskel for?

Svar: _____

Hvad får du energi af at tale om og arbejde med?

Svar: _____

Efter at have svaret på de spørgsmål kan du lave følgende visualisering, som også er nævnt tidligere i bogen (tænd evt. for noget roligt musik og find et uforstyrret sted). Luk øjnene og træk vejret dybt. Forestil dig, at en lysstråle rammer toppen af dit hoved og fylder din krop op med lys. Dit hjerte åbner sig som en lotusblomst, og dine fødder slår rødder helt ind til jordens midte. Forestil dig nu, at du ligger på dit dødsleje i din seng. Døden er nært forestående, men du har stadig tid til at reflektere over dit liv. Livet passerer revy, betragt dig selv inden for områderne; familie/venskaber, arbejde/karriere, penge og økonomi, sjov og fritid, helbred og velvære, dit forhold til din evt. partner og din spirituelle udvikling.

Spørg dig selv: Hvis du kunne gøre det hele igen, hvad ville du da have gjort anderledes?

Svar: _____

På hvilke områder af dit liv, er du uærlig overfor dig selv?

Svar: _____

Åbn øjnene - og skriv evt. de ting ned, der kom til dig. Så er spørgsmålet om dine svar passer overens med din nuværende jobsituation og private situation. Hvis ja, tillykke du er på rette hylde og lever allerede et passioneret liv på alle områder. Hvis nej, tillykke spændende forandringer ligger forude, og et passioneret liv er indenfor rækkevidde.

Den bæredygtige direktør

Refleksioner over dit fokus på bæredygtighed

På en skala fra 1-10, hvor vigtig er da bæredygtighed som fokusområde i din rolle som direktør lige nu, og hvorfor?

Svar: _____

På en skala fra 1-10, hvor vigtig er da bæredygtighed som fokusområde i din rolle som direktør om 3-5 år, og hvorfor?

Svar: _____

Hvad foretrækker du? At øge dit fokus på bæredygtighed frivilligt eller under tvang? Og hvorfor?

Svar: _____

Den samskabende direktør

Refleksioner over samskabelse

Kan du se pointen i at tænke ud over egen organisations grænser?
Uddyb din holdning.

Svar: _____

Er du interesseret i samskabelse med andre?
Hvis ja, indenfor hvilke områder?

Svar: _____

Har du erfaringer med samskabelse allerede?

Svar: _____

Direktørens forvandling

Refleksioner over dine læringer fra denne bog

Hvad er de 3 vigtigste læringer, som du tager med dig fra denne bog?

Svar: _____

Hvad er dine 3 vigtigste indsatsområder og mål?

Svar: _____

Hvem kan du bruge som buddy/mastermindgruppe?

Svar: _____

Hvornår kontakter du vedkommende/gruppen?

Svar: _____

Bonusafsnit Direktørens stemme

Refleksioner over din stemme

Ansigtet

Har du en fornemmelse af, om din ansigtsmimik afspejler det, du siger?

Svar: _____

Har du en "levende" fornemmelse af dit ansigt og de signaler, du udsender her?

Svar: _____

Blev du opmærksom på "ømme punkter", eller noget der spænder?

Svar: _____

Vejrtrækning

Hvordan fungerer din vejrtrækning - er den afslappet eller anspændt?

Svar: _____

Hvordan er din vejrtrækning, når du er presset eller har travlt?

Svar: _____

Er der nogle situationer, hvor du skydes ud af kurs med din vejrtrækning - hvordan påvirker det andre?

Svar: _____

Afprøv en situation i praksis, hvor du bevidst bruger din dybe vejrtrækning og evaluér, om den virker efter hensigten - er der nogle udviklingspunkter?

Svar: _____

Klang

Kan du beskrive din klang i stemmen?

Svar: _____

Hvordan tror du, at andre beskriver din klang?

Svar: _____

Hvordan lyder din klang, når du er i komfortzonen?

Svar: _____

Hvordan lyder du, når du er udfordret?

Svar: _____

Er der nogle udviklingspunkter her?

Svar: _____

