

KAPITEL 4

RÅD 17: BEHERSK DIG SELV

**Ramme:**

Varighed: 60-75 minutter alt efter antallet af ledere
Forberedelse: Læs rådet, og reflekter over spørgsmålene på side 109.
Udvælg en facilitator inden øvelsen, som har forberedt øvelsens forløb, og som styrer tiden.

**Formål:**

At give hinanden konkret sparring på ledelsesadfærd.

**Sådan gør I:**

Trin 1: Brug ti minutter på hver især at overveje, om I har været i situationer, hvor I har udvist u hensigtsmæssig adfærd overfor jeres medarbejdere – det kan være vrede, irritation, skældud, fordomme eller andet.

Trin 2: Tag en runde, hvor I hver især beskriver jeres overvejelser fra trin 1. Efter hver enkelt overvejelse må de øvrige stille spørgsmål – f.eks.: Hvad gjorde, at du ...? Hvordan reagerede medarbejderne? m.m. Derefter går I til den næste.

Trin 3: Drøft sammen, om der er situationer, der er fælles for jer i forhold til selvbeherskelse. Er der særlige emner, temaer eller medarbejderadfærd, der kan trigge noget i jer? Drøft i så fald jeres erfaringer med at håndtere dette gennem professionel adfærd. Giv gerne eksempler, tips og gode råd til, hvordan denne adfærd kan kontrolleres (fra egen erfaring eller egne observationer).

**Vær opmærksomme på:**

At man kan have en tendens til at bortforklare eller undskylde sin adfærd med omstændighederne. Prøv at lade være med dette, og vær ærlige om jeres adfærd.

Hvis I kender hinanden godt og har et godt, fortroligt rum, kan I udvide trin 2 med også at give hinanden feedback på adfærd – om der er blinde vinkler hos den enkelte, som denne ikke ser. Dette forudsætter dog, at I er vant til og fortrolige med at tale om hinandens adfærd med hinanden.