



Louise Dinesen (tv) og Vibeke Lunding-Gregersen er psykologer og værter på Lederstof.dk's podcast Lederhjerne.
Foto: Christian Als

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK

Ny podcast om lederhjernen

Lederhjerne

23. oktober 2020

Kan vi lede os selv og andre mere bæredygtigt og etisk? Ja, mener psykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen. Gennem neurovidenskab, psykologisk forskning og viden om ledelse fortæller de i podcasten Lederhjerne, hvordan man kan lede med succes, samtidig med man møder sine egne og medarbejdernes menneskelige behov.

På mange måder har det aldrig været nemmere og sværere at være menneske i Danmark. Hverken som medarbejder eller chef.

Vi lever længere og arbejder formelt set kortere. Vi har flere digitale værktøjer end nogensinde før, og vi har adgang til kompetenceudvikling, mad og uddannelse. Men samtidig møder vi alvorlige problemer i livet, på arbejdspladserne og i samfundet. Skandaler med magtmisbrug og uetiske handlinger i organisationer, krænkelsesproblematikker og mental mistrivsel er i eksplosiv vækst.

Det er afsættet for Lederstof.dk's nye podcastserie *Lederhjerne*, der har de to psykologer Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen som værter. I podcasten giver de dig viden, som kan hjælpe dig med at skabe mental bæredygtighed og understøtte det gode sunde arbejdsliv for dig selv og dine medarbejdere.

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK



[LYT TIL FØRSTE AFSNIT AF LEDERHJERNE](#)

[ÅBN I PODCAST-APP](#)

Der er nok at tage fat på. I 2030 forudsiger WHO, at depression bliver én af de absolut største globale sygdomsbyrder, og stress er i dag et samfundsmæssigt problem, ligesom det psykosociale arbejdsmiljø bløder mange steder.

Vi bliver med andre ord i stigende grad udfordret på mentalt bæredygtig ledelse, i takt med konstante teknologiske og videnskabelige fremskridt skaber et moderne samfund med eksponentiel udvikling og vækst, konstaterer Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

De to psykologer insisterer på, at vi skal finde svarene på vores problemer i viden om mennesket og derfor have mere fokus på sunde relationer i arbejdslivet. I de første episoder af *Lederhjerne* præsenterer de derfor den grundlæggende viden, du har behov for. Om menneskehjernen, menneskets natur og vores særlige evne til compassion, som en vejviser i det mentalt bæredygtige arbejdsliv. Det sker med afsæt i forskningsstudier og evidens.



PODCAST

Lederhjerne

Lederhjerne er en podcast om hjernen og ledelse, som kan hjælpe dig med at skabe mental bæredygtighed og understøtte det gode, sunde arbejdsliv for dig selv og dine medarbejdere. Dine værter på Lederhjerne er erhvervspsykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

LYT TIL FLERE AFSNIT OG ABONNÉR

I de første afsnit af Lederhjerne gør Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen det klart, at der er store forventninger til ledere i dag. Ledere skal både skabe resultater og sikre bundlinjen, de skal skabe motivation og deltage i at løse verdens store problemer, og så skal de sikre sunde betingelser for medarbejdere på arbejdspladsen.

Derfor benytter de to psykologer en intuitiv, enkel men videnskabelig model af de følelsesregulerende systemer i menneskehjernen, der direkte kan bidrage i arbejdet med at lede mennesker. Modellen præsenteres i 2. episode af Lederhjerne.

»Det er via forståelsen af hjernens følelsesregulerende systemer og forståelsen af mennesker, at vi skal tale om veje til trivsel, etik og præstationer. Alle mennesker har potentialet for det gode såvel som det knap så gode, og vi bliver påvirkede af det samfund, vi sammen har skabt og lever i. Derfor handler mental bæredygtig ledelse om, at vi med udgangspunkt i viden om menneskehjernen og menneskets natur skaber rammer, der understøtter vores lyse sider og som sikrer både vores trivsel, performance og balance,« siger Vibeke Lunding Gregersen

»Mennesker lever, udvikles og trives i sunde relationer til andre mennesker, og compassion handler om relationer mellem mennesker, men vores evne til compassion er underbelyst, og det er en skam, for det er en tilgang i ledelse, som kan bringe den mentalt bæredygtige og etiske ledelse videre i fremtiden,« siger Louise Dinesen.



Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen

Den hårde viden om hjernen fra forskningsstudier og evidens bliver i podcasten kombineret med konkrete cases, forsøg og eksempler på, at for eksempel compassion og dermed sunde relationer på arbejdspladsen er med til at sikre den trivsel og de præstationer, vi har brug for.

Lyt med, når *Lederhjerne* dykker ned i hjernen og i ledelse og søger svar på, hvordan vi i fremtiden kan skabe de levedygtige virksomheder, som opbygger flere mentale ressourcer, end de bruger. Steder, hvor ledere træffer beslutninger med udgangspunkt i viden om mennesket, etik og medmenneskelighed.