



Louise Dinesen (tv) og Vibeke Lunding-Gregersen (th) er psykologer og værter på Lederstof.dk's podcast "Lederhjerne".

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK

Compassion er vejen til trivsel for både dig og dine medarbejdere

Lederhjerne

28. oktober 2020

Både ledere og medarbejdere oplever stress. Det har enorme konsekvenser for organisationer og deres ansatte, men alligevel bliver vi ved med at reproducere usunde rammer for arbejdslivet. Er du klar til at gøre noget ved det og bruge compassion i din ledelse?

Mange tænker ikke over det, eller måske ved de det slet ikke. At menneskets medfødte evne til compassion, og dermed til sunde relationer mellem mennesker, er vejen til både trivsel og præstationer. Også på arbejdspladsen.

Det mener de to psykologer Vibeke Lunding Gregersen og Louise Dinesen. Sammen er de to værter i Lederstof.dk's podcast "Lederhjerne", hvor de præsenterer viden om hjernen, ledelse og om psykologien bag det at være menneske og leder.

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK



[LYT TIL TREDJE AFSNIT AF LEDERHJERNE](#)

[ÅBN I PODCAST-APP](#)

Hvad er compassion?

»Compassion handler i bund og grund om sunde relationer mellem mennesker, og relationers betydning for vores overlevelse, udvikling og balance. Derfor bør relationsarbejde være et centralt element ledelse«, siger Louise Dinesen.

Compassion i ledelse er at have både sin egen og medarbejdernes trivsel på sinde. Altså at skabe rammer, der understøtter tillid og tryghed. Når både ledere og medarbejdere er trygge skaber det bedre trivsel, men i høj grad også performance. Derfor er der behov for, at vi skaber arbejdspladser, hvor der er plads til at være menneske med alt, hvad det indebærer.

I afsnit 3 af Lederhjerne giver de to psykologer eksempler på adskillige undersøgelser, der viser, at compassion betaler sig, fordi det både fører til forbedrede præstationer og til et sundere arbejdsliv.

“ Hvis du som leder skal sikre et mentalt bæredygtigt arbejdsliv for dig selv og andre, så skal du lære evolutionens mest værdifulde princip. Nemlig menneskets evne til at knytte sig til og drage omsorg for hinanden.

ØV DIG I AT TRÆKKE VEJRET



»Det handler om at skabe mere menneskelige rammer for tilværelsen ved at skabe sunde arbejdsliv for alle. Men det betyder ikke, at vi skal sætte udviklingen i stå. Vi skal til at handle. Til at lede. Og vi skal turde lede med udgangspunkt i de grundlæggende menneskelige præmisser, som evolutionen har belønnet os med gennem millioner af år – uden at vende teknologi og fremtiden ryggen«, siger Vibeke Lunding-Gregersen

Compassion er hverken er noget blødsødent eller noget, der hører privatlivet til. Compassion handler om visdom, om indsigt i evolutionsteori, neurovidenskaben og den grundlæggende psykologiske forståelse af menneskers natur, udvikling og behov.



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

En gammel analog hjerne

At verden – mere end nogensinde før – har brug for compassion skyldes det moderne menneskes helt fundamentale problem: Vi lever i en verden med eksponentiel udvikling og vækst, men er udstyret med en gammel, analog hjerne. En hjerne, hvis primære opgave er sikre vores arts og egen overlevelse, forklarer de to psykologer.

»I et samfund præget af motivationskulturer, kriser, vækst og konkurrence skaber det ofte ubalancer i hjernens følelsesregulerende systemer. En ubalance der gør os både syge, og blinde over for hinanden. Og så træder den gamle driftstyrede hjerne ind på scenen«, siger Vibeke Lunding Gregersen.

»Derfor bliver vi nødt til at tage menneskehjernen og dens begrænsninger mere alvorligt, så vi kan ændre rammerne i vores organisationer og give hjernen bedre arbejdsbetingelser«, fortsætter hun.



Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen

Vær opmærksom på den nye del af hjernen

Hvis vi skal hjælpe hinanden og sikre organisationens levedygtighed, har vi som ledere brug for balance og adgang til nogle af de senere udviklede hjernefunktioner, der findes i *den nye hjerne*, som er den særlige menneskelige del af hjernen.

»Hvis du som leder skal sikre et mentalt bæredygtigt arbejdsliv for dig selv og andre, så skal du lære evolutionens mest værdifulde princip. Nemlig menneskets evne til at knytte sig til og drage omsorg for hinanden. Det er den nye hjerne og

medmenneskelighed, der understøttes når der arbejdes med compassion og sunde trygge relationer«, siger Louise Dinesen.

Hvordan du konkret kan arbejde med compassion, kan du høre mere om i Lederhjerne, når de to psykologer taler om compassion. Det kan hjælpe dig selv, dine medarbejdere og hele din virksomhed, for det er vejen til at sikre et sundt arbejdsmiljø og god etik i organisationer.

ACTION CARD

3 gode råd fra psykologerne

- 1 Træk vejret – helt bogstaveligt.** Få minutters rolig rytmisk vejrtrækning aktiverer det parasympatiske nervesystem og det beroligende system i hjernen. Vejrtrækningen har direkte effekt på hjerterytme og puls og giver dig mulighed for tanker, refleksioner og overvejelser, der ikke alene er drevet af den gamle hjernes behov for magt og dominans.
- 2 Sæt tempoet ned!** Prøv indimellem at sætte tempoet lidt ned; stop op, find ro, hold en pause, gå langsomt, tal langsomt. Det er alt sammen med til at skabe balance i de følelsesregulerende systemer – ikke kun hos dig selv, men også hos dine medarbejdere.
- 3 Hav trivsel på sinde.** Når I har travlt, og der er meget på spil, så husk at mennesker præsterer bedst, når de føler sig trygge og trives på arbejdspladsen. Overvej hvordan du som leder kan gøre noget i hverdagen, der viser, at du har medarbejdernes og din egen trivsel på sinde.

[LEDERHJERNE](#)

[PODCASTS](#)

[PERFORMANCE OG TRIVSEL](#)