



Lene Andersen,

stabsleder i en kommune

I dag er hun direktør for Miljø og teknik,

og i gang med Speculars Efteruddannelse 2. del.

Ro i maven

Speculars Psykologiske Efteruddannelse har hjulpet mig væk fra stress-kanten. Jeg har kæmpet meget med stress, men jeg er nu i stand til at håndtere den, bl.a. fordi jeg er blevet trænet i at holde opmærksomheden her og nu og i at adskille mig fra det, der kører i andre mennesker. Tidligere blev jeg smittet af andres stress, men det er ikke til hjælp at have en leder, der selv kører op, hvis medarbejderne er kørt op. Det er derimod til stor hjælp, hvis jeg kan bevare roen og klarheden.

Mindre kontrol – mere overblik

Jeg er blevet en mere nærværende leder - mere støttende - og frem for alt mindre kontrollerende. Jeg har tidligere haft et stort behov for at kontrollere, og jeg ved, at medarbejderne har følt sig begrænset af det. I dag uddelegerer jeg langt mere, og det spændende er, at processen med at afgive kontrol har givet mig mere overblik. Jeg har mere ro i maven til at tage beslutninger, der her og nu vækker modstand, men som jeg ved indeholder noget godt. Upopulære beslutninger kan få uroen til at brede sig i en organisation, og det er vigtigt som leder at kunne rumme en svær proces og vente på, at uroen tager af igen. Det kan jeg nu.

At kunne mærke hvad der er brug for

Roen i maven kommer af, at jeg har fået en dybere kontakt til mig selv. Før tænkte jeg mig til alle løsninger, nu kan jeg også mærke i kroppen, hvad der er brug for. Det foregår nærmest intuitivt, uden at jeg skal tænke over det. Jeg leder mere inde fra mig selv og har lettere ved at sætte retning på tingene, og det kommer både mine medarbejdere og mellemledere til gavn. De slapper mere af og tør bruge mig mere.

Speculars Psykologiske Efteruddannelse har på alle livets områder givet mig en bedre tilværelse. Jeg nyder livet mere – f.eks. samværet med mine børnebørn – fordi jeg virkelig er der, sammen med dem.