**5-stegsmodellen för att leda medarbetare och verksamhet effektivt**

**Steg 5. Värdeskapande Förhållningssätt**

|  |  |
| --- | --- |
| Sammanfattning och komplement till videon om steg 5 i minikursen om 5-stegsmodellen. Steget som handlar om att leda med värdeskapande förhållningssätt. Att lägga din tankekraft på det som är mest gynnsamt. Steget som mer än något annat kräver att du övar, om och om igen. |  |

Utgångspunkten för ett gynnsamt förhållningssätt är MEDVETENHET.

För hur ska du kunna ändra på något som du inte ens vet om?

Steg 1 är därför att skapa medvetenhet. Mina 2 bästa sätt för att skapa medvetenhet:

1. **Självreflektion**  
   - Vad är det för negativa tankar du tenderar att upprepa. Tänk efter  
   - Vad skulle du kunna byta ut dem mot för gynnsamma tankar? Pssst, tänk omvänt  
   Exempel: Det går aldrig ⇒ Hur får jag det att fungera?  
   Jag hinner inte ⇒ Vad hinner jag?   
   Jag har ingen energi ⇒ Vad har jag energi till alternativt Hur får jag energi?   
     
   Varför inte ställa dig frågor som: Vad är det bästa som kan hända?   
   Vad gynnar mig/oss mest?
2. **Träning i medveten närvaro (Mindfulness).** Detta behövs för att bli medveten i varje nu om de tankar, känslor och beteende som du har. När du uppmärksammat det kan du VÄLJA att fästa fokus på det mer gynnsamma, d.v.s. byta från t.ex. en ogynnsam tanke till en gynnsam sådan.   
   Och du: Att bemästra förhållningssättet mindfulness ger dig verktyget för att äntligen kunna släppa tankarna på det där jobbiga som tar ditt fokus och din energi när du ska sova, vara med familjen eller få något mer konstruktivt gjort.   
   Det är något du behöver öva. När du gjort det ett tag förstår du vad jag menar.   
     
   *Ladda ner appen ”Insight Timer” (kostnadsfritt) och sök på andningsankare eller kroppskanning. Om du söker på mitt namn hittar du mina meditationer.*

Du väljer vart du vill lägga ditt mentala fokus, ditt förhållningssätt. När du börjat öva på det kan du också lättare hjälpa andra till detta betydligt mer effektiva förhållningssätt för att faktiskt LÖSA problem (istället för att fastna i problem och alla ogynnsamma effekter av det).

|  |  |
| --- | --- |
|  | Kom ihåg: Det är ofta det enkla som är det mest effektfulla.  Lägg ditt fokus på det som skapar möjligheter och skapar riktigt effektfullt resultat. Hur leder du dig själv och andra dit?  Med vänlig Maria Bouvin  *Jurist, diplomerad coach - med utbildningar inom ledarskap, kommunikation och förändringsprocesser.* |