

Stress og vrede smitter, men det
gør lykke og glæde også



VI HAVDE EN FEST PÅ ARBEJDET, MEN SÅ KOM PREBEN...

SOCIOLOG RIKKE ØSTERGAARD OG APROPOS
KOMMUNIKATION 2022

1. Hjernen, travlhed og følelsesforurening
2. Følelsesmæssig hijacking
3. Trediegrads smitte... om hvordan din kollegas mands chef kan ødelægge din dag (eller gøre dig lykkelig) også selv om du aldrig har mødt vedkommende.
4. Hvordan skaber vi en mentalsund arbejdsplads?

ERHVERVS SOCIOLOGEN

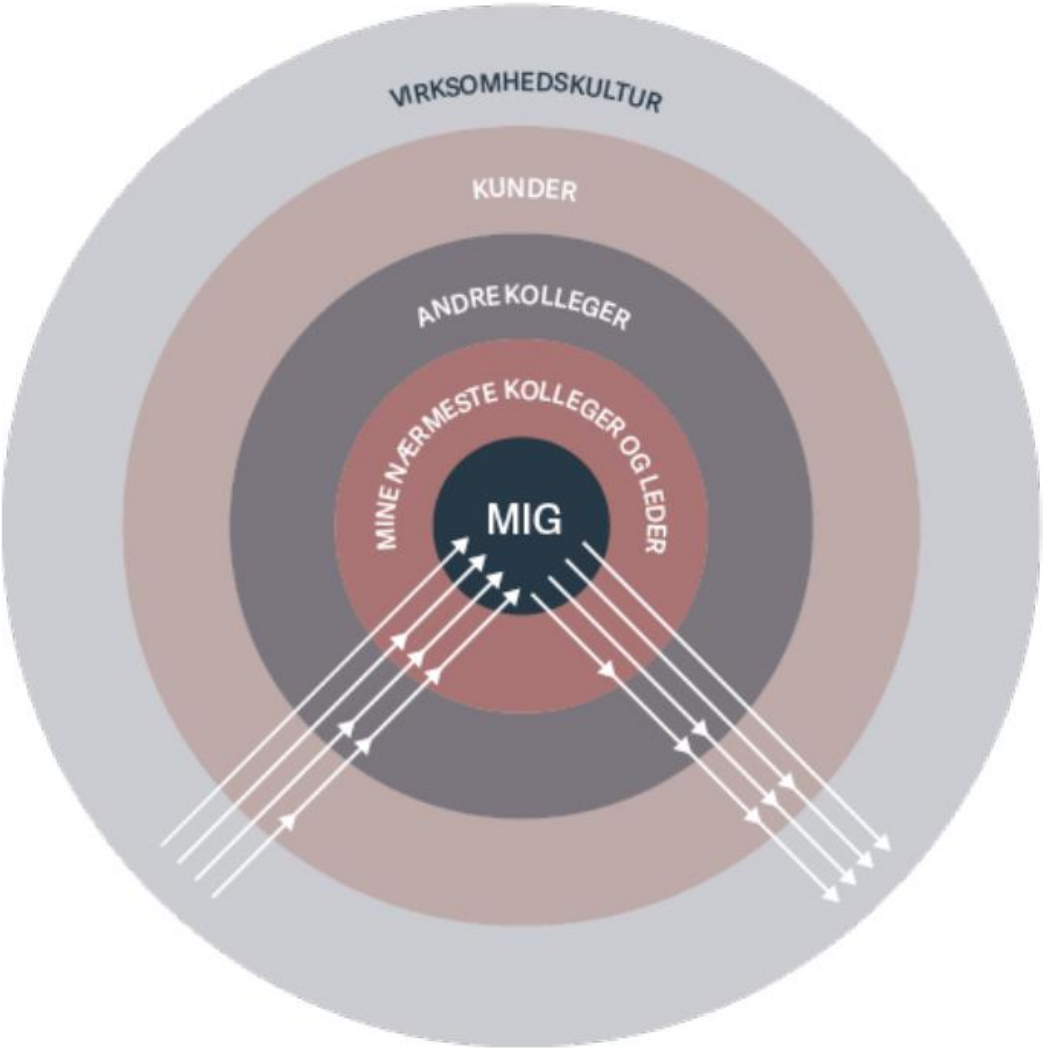
Rikke
Østergaard

*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*



- Sociolog og mental sundhedssekspert
- Speciale i erhvervssociologi
- Indehaver af Erhvervssociologen
- Gæste underviser på University of Sydney's Leadership Academy

SMITTESPREDNINGSCIRKLEN

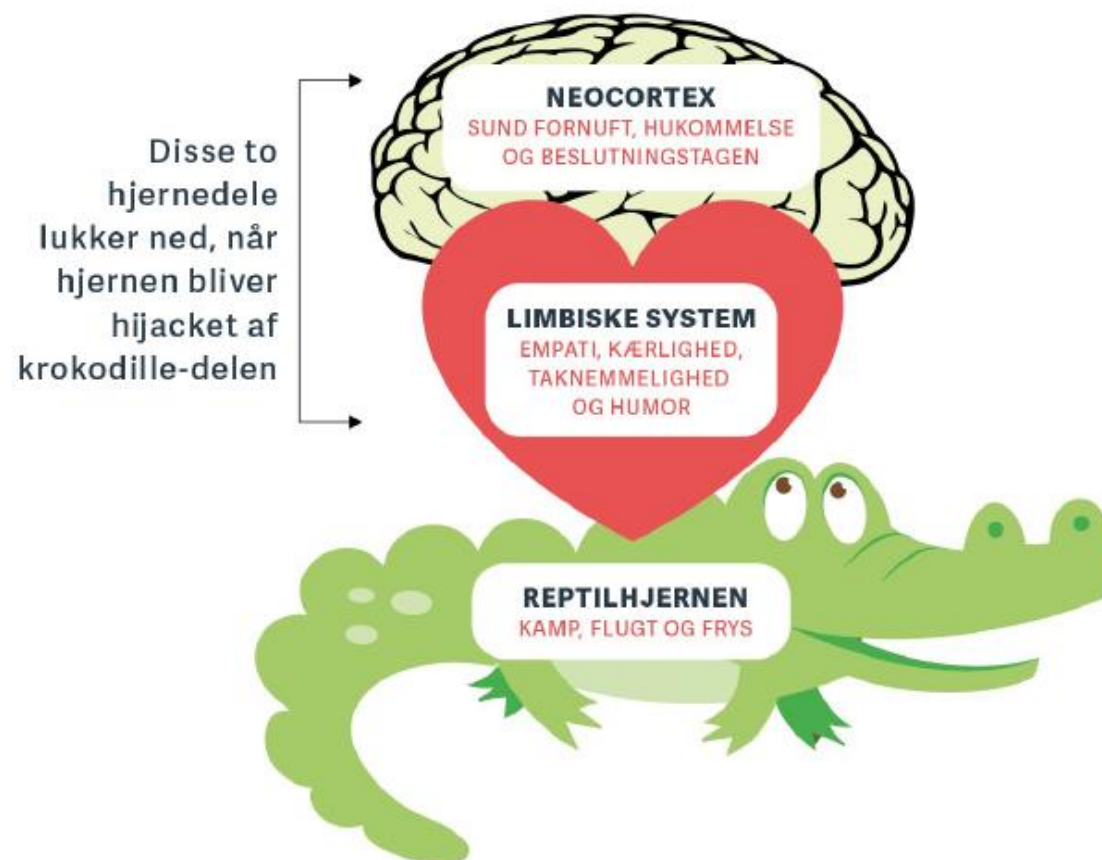




ERHVERVS SOCIOLOGEN

Rikke
Østergaard

*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*



Hvordan takler I jeres egen og andres Preben i dagligdagen?



Hvordan forhindrer vi, at vi selv bliver "Preben" og hvad gør vi for at beskytte os selv mod andres følelserforurening?

Emotionel Hijacking

Kend dig selv – hvad kan trigge dig?



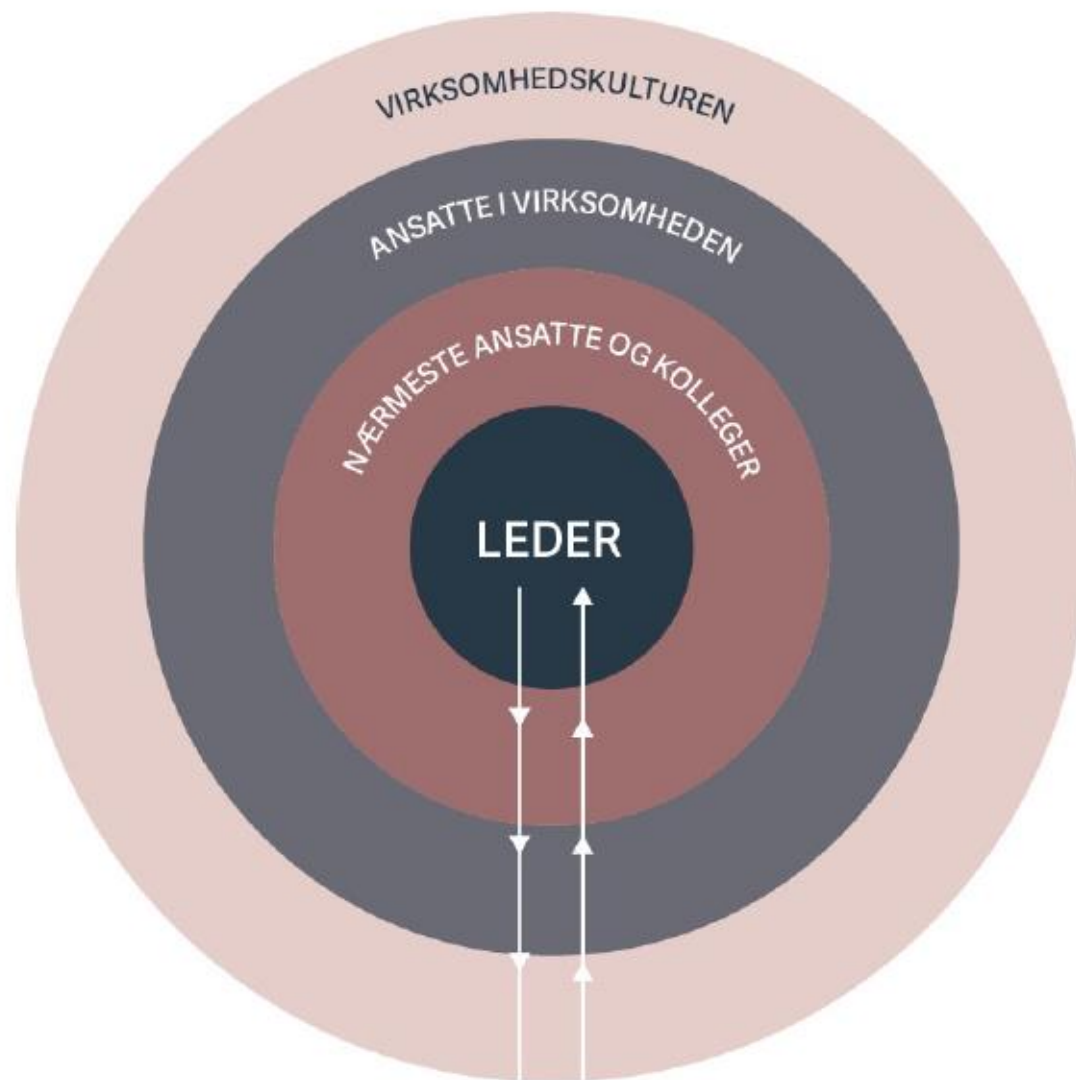


Lederens rolle som flokfører –
hvordan lederen styrer flokken
med sit eget humør og adfærd

De 3 ledertyper der skaber følellesforurening

1. Teenageren: Ledere, som er humørsvingende, og som skaber usikkerhed i kraft af deres utilregnelige adfærd.
2. Kontrolløren: Ledere, som udøver micromanagement og ikke har tillid til, at de ansatte kan selv. Det skaber frygt og negativ smitte.
3. Strudsen: Lederen, som er konfliktsky og ikke tør forholde sig til egne eller de ansattes følelser, hvilket ofte fører til, at de negative følelser får lov til at løbe løbsk.

LEDERENS SMITTECIRKEL



Hvordan skaber vi en mental
sund arbejdsplads?

Den hemmelige opskrift, til
nemt at lykkes

1. Husk, andres humør handler sjældent om dig
2. Andre mennesker opfører sig som de gør overfor dig, så længe du giver dem lov
3. Du kan altid ændre din egen indre stemning ved at fokusere på, hvad du er taknemmelig for i dag
4. Dit humør smitter andre. Spørg dig selv hvad vil du gerne smitte med? Hvilket humør kommer du på arbejde med?
5. Som leder, hvis du ikke tager styringen på stemningen, kommer der usynlige flokførere og tager styringen



**ERHVERVS
SOCIOLOGEN**
Rikke
Østergaard

*Life is simple,
if we don't make it
complicated.*

<http://www.rikkeostergaard.com/da>

Facebook: Erhvervssociologen

LinkedIn: Rikke Østergaard

Instagram: RikkeOestergaard

Mail: hello@rikkeostergaard.com