

POSITIV PSYKOLOGI OG LEDELSE

Med brug af forskningsbaseret viden og værktøjer fra positiv psykologi kan man som leder hjælpe sig selv og sine medarbejdere til bedre præstationer uden at gå på kompromis med trivsel og arbejdsglæde.

Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til et podcast-interview om positiv psykologi og ledelse, som blev optaget til The Thomas and Philip Show på SoundCloud.

HVAD ER POSITIV PSYKOLOGI?

Positiv psykologi er navnet på et forskningsområde inden for psykologi. Det er en paraplybetegnelse for forskning i trivsel og præstationsfremme.

HVORDAN KAN MAN BRUGE POSITIV PSYKOLOGI SOM LEDER?

Den korte version af svaret er, at lederen med brug af positiv psykologi kan hjælpe sig selv og sine medarbejdere til at trives og præstere bedre.

Forskningen i positiv psykologi dækker emner som arbejdsglæde, positiv motivation, flow, styrker, optimisme, mental fitness/robusthed, resiliens, tillid, anerkendelse, positive energizers, formål, mening, passion/lidenskab, kald, job crafting, positive organisationer, målsætning, selvværd, selvtillid, selvkontrol/viljestyrke, grit, udviklingsorienteret mindset, balance mellem arbejdsliv og privatliv og meget andet.

Inden for de emner findes der omfattende viden og en lang række værktøjer til at øge trivsel og præstationer. Man får begreber og modeller til at analysere og forstå udfordringer. Der findes test og spørgeskemaer mv. til at vurdere personer og en masse forskellige interventioner til at ændre på forhold.

I HVILKE SAMMENHÆNGE GIVER DET SÆRLIGT GOD MENING?

Det giver mening i forhold til de emner, man har forskningsbaseret viden om. Det gælder f.eks. det, der har med udvikling og sundhedsfremme at gøre.

De fleste ledelsesmæssige problemstillinger kan man finde mere eller mindre forskning på. Jeg er fortalende for, at man arbejder evidensbaseret i den udstrækning, det er muligt. I princippet kan det være i rigtig mange sammenhænge. Min erfaring er dog, at nogenlunde sikker viden bliver brugt for lidt og for sjældent, fordi der som regel er lang vej fra forskning til konkrete resultater i "den virkelige verden". Så de fleste ledere kommer ikke hele vejen af sig selv, men har brug for hjælp.

HVAD ER DET FØRSTE MAN KAN GØRE, FOR AT BEGYNDE AT BENYTTE SIG AF POSITIV PSYKOLOGI SOM LEDER?

Mit bedste bud er at sætte sig ind i forskningen. Start med at eksperimentere i det små med forskellige tiltag, som passer ind i det eksisterende. Man behøver ikke at starte et bestemt sted. Men det er en god idé at bygge videre på det, som allerede fungerer på arbejdspladsen. Start hellere med at plukke de lavt hængende frugter, så der hurtigt kommer resultater. Det er i overensstemmelse med den styrkebaserede tilgang.

HVORDAN HJÆLPER DU LEDERE SOM GERNE VIL BRUGE POSITIV PSYKOLOGI?

Jeg hjælper dem primært ved at give dem viden og værktøjer og ved at træne dem i brugen af værktøjerne. Jeg kan også hjælpe dem med at analysere deres udfordringer via begreber og modeller fra positiv psykologi. Og ikke mindst ved at tilbyde opfølgende sparring.

HVORDAN SER DU FREMTIDEN FOR POSITIV PSYKOLOGI OG LEDELSE?

Vi kommer forhåbentligt til at se mere evidensbaseret ledelse - herunder psykologisk forskning og forskning i udvikling og sundhedsfremme. I den forstand bliver det forhåbentligt en større del af fremtiden.

Lige nu er det primært ledelsesideologier, der hersker. Det ødelægger f.eks. den offentlige sektor, når store ideologier uden tilstrækkelig dokumentation bliver implementeret i stor skala. Medarbejdere drukner i registreringer, ineffektive systemer, 'DJØFisering', osv. Midler flyttes fra værdiskabende arbejde over til unødvendig administration.

HVAD LAVER DU SELV FOR TIDEN MED POSITIV PSYKOLOGI?

Arbejdsomt fokuserer jeg mere og mere på sundhed og præstationsbarrierer. Man kan forbedre forretningen, hvis medarbejderne har hensigtsmæssige sundhedsvaner – f.eks. i forhold til kost, motion, søvn, mental hygiejne osv.

Jeg forsøger også selv at drage konsekvensen af forskningen – f.eks. ved at lokke mine kunder til walk and talk, nu da vi ved, at fysisk inaktivitet er en dræber.

Jeg sørger også selv for at 'practice what I preach', dvs. være rollemodel for andre i forhold til søvn, kost og motion. Jeg arbejder mere forskningsbaseret end de fleste andre konsulenter. Det har noget med ordentlighed at gøre. Jeg vil gerne give mine kunder noget, der er vished for og dokumentation bag - frem for bare dogmer.

Jeg mener, at der er noget kvalitet i at arbejde forskningsbaseret, fordi man kan finde ud af, at man har taget fejl og rette op på det. Til gengæld er det forbundet med mere arbejde. Jeg vælger at gøre det, fordi jeg mener, at det er til gavn for mine kunder.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.