

# Styrker modstandskraft i arbejdslivet

Vil man fremme udvikling, trivsel og engagement på arbejdspladsen, er det en god idé at tage fat i medarbejdernes styrker. Det viser ny forskning i coaching med positiv psykologi. Der er dog også barrierer.

■ Det er ikke længere et spørgsmål om, at organisationer, ledere og medarbejdere skal være forandringsparate. Arbejdsliv i den vestlige verden står over for en ny situation, hvor forandring er blevet en permanent tilstand. Derfor bliver det centralt at hjælpe mennesker med at opbygge styrker og modstandskraft for at kunne navigere i den endeløse strøm af forandringer.

Det mener engelske Lucy Ryan, internationalt anerkendt MSc i anvendt positiv psykologi. Inviteret af Selskab for Evidensbaseret Coaching afholdt hun en masterclass i København i oktober.

Både positiv psykologi og coaching er forholdsvis nye discipliner med fokus på udvikling af menneskelige ressourcer. Kombineret deler de filosofien om at arbejde med det, der virker hos klienten og hjælpe klienten med at øge præstationer og trivsel. I det perspektiv tilbyder positiv psykologi et velegnet teoretisk og evidensbaseret fundament for coaching. Den amerikanske psykolog Martin Seligman har kaldt coaching for 'det naturlige hjemsted for positiv psykologi' (Seligman, 2003). Der er dog til dato forsket meget lidt i coaching med positiv psykologisk tilgang på arbejdspladsen.

## Hvad virker, hvad virker ikke?

Lucy Ryan har som en af de få gennemført et aktionsforskningsprojekt med titlen *Opportunities and Obstacles – Incorporating Positive Psychology into Business Coaching* (Ryan, 2009). Her har ni erfarne business coaches, primært psykologer og psykoterapeuter, i mere end 100 sessioner introduceret en vifte af positiv psykologiske metoder og værktøjer til medarbejdere i en række virksomheder og organisationer. Analyser af sessionerne gennem bl.a. logbøger, dialoger og interview viste spændende resultater og muligheder for såvel klienter som coaches.

Forskningsprojektet stiller spørgsmålene: Hvordan kan

man som erhvervscoach effektivt integrere positiv psykologi i sin coaching? Hvad virker – hvad virker ikke? Og hvordan oplever coachen at anvende positiv psykologi i praksis?

Overordnet bekræfter forskningen, at positiv psykologi kan tilføre reel værdi til både klienter og coaches. Positiv psykologisk coaching gør det muligt for klienter at genvinde kontrol i deres liv og arbejdsliv på en aktiv og deltagende måde.

Klienternes udbytte opsummeres i følgende nøglebegreber: Empowerment og selvtillid. Energi og stimulering. Valg og retning. Mod til personlig udvikling.

## Menneskelige styrker i centrum

Ifølge Lucy Ryan gav især arbejdet med menneskelige styrker et mærkbart løft til klienterne. Ved at sætte deres styrker i spil på nye måder gav flere udtryk for, at de havde gennfundet både arbejdsglæde og livskvalitet.



På mødet i København uddybede hun: ”Vi så hele tiden, hvilken energi det tilfører coachingen at tale om styrker. Men det blev også klart for os, at folk har svært ved at sætte ord på styrker, blandt andet fordi vi som voksne kun sjældent får at vide, hvad vi er gode til. At hjælpe mennesker til at få øjnene op for det, de er bedst til, har en fantastisk effekt. Det var med til at give deltagerne fornyet selvtillid og handlekraft.”

Også set fra coachens side var der klare fordele. Nogle oplevede den styrkefokuserede tilgang som et kæmpe skift i deres coaching. Samtidig fik de adgang til en praktisk anvendelig værktøjskasse med en lang række interventioner, der let lod sig integrere i det øvrige metodevalg.

De gode resultater af positiv psykologisk coaching har ikke alene personlig betydning for klienten. Når den enkelte får styrket sin modstandskraft over for arbejdslivets udfordringer, er der også gevinst at hente for arbejdspladsen i form af øget medarbejdertrivsel og effektivitet. Det har ifølge Lucy Ryan stor betydning for erhvervslivet, især i lyset af de voksende problemer med stress og sygefravær, der hvert år koster samfundet milliardbeløb.

## Lær af kritikken

De positive forskningsresultater til trods har vejen fra forskning til praksis ifølge Lucy Ryan ikke været uden forhindringer for den coach, der vil anvende positiv psykologi.

Begreber som lykke, positive emotioner, håb eller taknemmelighed opleves ofte som følelsesladede og overfladiske og har svært ved at vinde gehør i en organisatorisk sammenhæng. Som erhvervscoach i private virksomheder er det vigtigt at forstå, hvordan den positive psykologi kan kobles til forretningen og 'oversættes' til et mere resultatorienteret sprog. Det vil ifølge Lucy Ryan yderligere bidrage til at optimere effekten af coaching.

Andre værktøjer fra den positive psykologi får samme blandede modtagelse. Et godt eksempel er assessment-værktøjet VIA Survey, der står gratis til rådighed på internettet ([www.viacharacter.org/VIAsurvey](http://www.viacharacter.org/VIAsurvey)) Testen er oprindelig udviklet af amerikanske forskere til forskningsformål, hvilket gør den vanskeligt anvendelig over for erhvervs klienter i forhold til mere kendte assessment-værktøjer. Udvikling og professionalisering af de nye værktøjer kan være med til at bane vejen til arbejdspladserne.

En læring af forskningsprojektet for en positiv psykologisk coach er vigtigheden af at tage sin egen medicin. Mens de fleste traditionelle psykologiske værktøjer kan forstås intellektuelt, er det nødvendigt som coach at teste værktøjer fra den positive psykologi på sig selv for at opleve og forstå dem i praksis. Hvordan virker de, og hvilke tanker og følelser giver det?

I bedste positiv psykologisk ånd er Lucy Ryan fortaler for at bruge kritikken konstruktivt: ”Kun ved at lytte til kritikken og lære af den kan vi udvikle og forfine metoder og værktøjer til positiv psykologisk coaching, som kan øge menneskers styrke og modstandskraft i arbejdslivet.”

*Ulla Schade, Master i Professionel Kommunikation, certificeret kognitiv coach*

*Ebbe Lavendt, cand.psych. MAPP, evidensbaseret coach*

Positiv psykologi ■ Af Ulla Schade og Ebbe Lavendt

## LITTERATUR ■

- Ryan, Lucy. (2009). Dissertation MSc Applied Positive Psychology. Opportunities and Obstacles Incorporating Positive Psychology into Business Coaching. United Kingdom.
- Seligman, Martin E.P. (2003). Authentic Happiness. United Kingdom. Nicolas Brealey Publishing.