

Nordhavn Maj 2020

Gratis ledersparring til ledere i Nordhavn, Østerbro, København:

LEDERTRIVSEL I TRAVLHED – FÅ OVERBLIK OG OVERSKUD

Corona-krisen har betydet store udfordringer, omvæltninger og har krævet mange akutte beslutninger. Ledere i private og offentlige virksomheder har skullet håndtere udfordringerne fra dag til dag, samtidig med de skulle lede medarbejderne på distancen.

Kroppen er bygget til netop akutte situationer. Men kun i en periode, ellers begynder stress-symptomerne at hobe sig op, lederen mister overblikket, får søvnproblemer, hukommelsesbesvær eller håndterer konflikter uhensigtsmæssigt. Samtidig kan der være udfordringer med medarbejdere, kunder eller borgere, der har reageret på forskellig vis i krisens tegn.

Omvendt har mange ledere og medarbejdere oplevet stærkt engagement og stor forandringsvillighed.

Corona-krisen er en udfordrende tid, som kan sætte mange ledere under et stort pres arbejdsmæssigt, familiemæssigt og personligt.

Derfor har Velliv Foreningen støttet et projekt, hvor 16 ledere med bopæl eller arbejdsplads i Nordhavn, Østerbro, København, kan få gratis Stressbarometer®-test og individuel ledersparring til at få overblik og overskud tilbage.

FORMÅL:

At fastlægge lokale leders stressniveau og give individuel ledersparring til at håndtere aktuelle ledelsesmæssige udfordringer og forebygge stressrelaterede sygdomsmeldinger blandt ledere og ledernes medarbejdere i forbindelse med corona-krisen.

MÅLGRUPPE:

16 topledere, ledere, mellemledere, souschefer, teamledere med arbejdsplads eller bopæl i Nordhavn, Østerbro eller København.

LEDEREN FÅR:

- Kort indledende telefonsamtale
- Indledende Stressbarometer®-test, der fastlægger trivsels-/stressniveau og mulige årsager
- Brugerrapport fulgt op af mundtlig feedback pr. telefon eller Team
- Bogen Ledertrivsel i travlhed, Dansk Psykologisk Forlag
- Ved behov er der mulighed for:
 - Ledersparring til at få overblik og overskud retur
 - Ledersparring til at spotte stress og forebygge sygefravær blandt medarbejdere
- Afsluttende Stressbarometer®-test og brugerrapport

OM LEDERSPARRING:

Forløbet er forretnings- og redskabsorienteret, individuel og fortrolig, baseret på hjerneforskning, anerkendende/systemisk teori kombineret med konkrete redskaber udvalgt til den enkelte. Forløbet er ikke terapi eller behandling.

TILMELDING:

Der er åbent for tilmelding, og projektet løber frem til senest 30. juni 2020. Der bliver lukket for tilmelding, når 16 ledere er tilmeldt.

Send mail med kort introduktion, kontaktinfo og hvornår du bedst kan kontaktes til lis@lyngbjerg.dk

BETINGELSER:

Lederen forpligter sig kun til at udfylde den indledende og afsluttende Stressbarometer®-test, en telefonsamtale med feedback og modtage bogen Ledertrivsel i Travlhed. Ledere, der deltager i individuel ledersparring, skal overholde aftalte mødetidspunkter eller flytte mødet senest 24 timer før, og skal deltage i kort formel afslutning og evaluering. Lis Lyngbjerg prioriterer blandt de tilmeldte, herunder bopæl/arbejdsplads i 1: Nordhavn, 2: Østerbro, 3: København. Lis Lyngbjerg kan henvise til andre udvalgte professionelle. Forløbet er fortroligt og lever op til GDPR-krav.

OM LIS LYNGBJERG:

Lis Lyngbjerg:

30 års arbejds erfaring

18 års specialisering ledelse & stress

6 bøger ledelse & stress, søvn

6 år medstifter Stressbarometer® Bo Netterstrøm/Else Relster

10 års erfaring med individuelle, redskabsorienterede ledersparringsforløb. Her er 80 % ude af risiko for sygemelding ved 3. samtale.

Oprindeligt uddannet inden for kommunikation/ledelse, proceskonsulent fra Haslebo & Partnere, Global People Management, Leadership & Human Resource Management, CBS, Compassion Focused Therapy v. Chris Irons, Mindwork Psykologisk Center, Leadership Embodiment.

Kunder: Bl.a. Aarstiderne, Skolen Sputnik, Live Nation, Gentofte Kommune, Rødovre Kommune, Vallensbæk Kommune, Nordea, Altiden, Hartmanns, Merkur Andelskasse, Udenrigsministeriet, SEB, Rambøll, Kriminalforsorgen, Alfa Laval.

Privat: Bor med familien i Nordhavn, næstformand i Grundejerforeningen

Århusgadekvarterets bestyrelse, medlem af bestyrelsen for Ejerforeningen Sandkaj No1, vinterbader i Nordhavns Vinterbadeklub, Norvin, motionsroer i Danske Studenters Roklub, DSR.

Læs mere:

www.lyngbjerg.dk

<https://www.linkedin.com/in/lislyngbjerg/>

REFERENCER LEDERSPARRING:

"Lige så snart, jeg havde udfyldt testen, ringede Lis Lyngbjerg, og jeg var i gang med det samme. Hun gav mig en række konkrete værktøjer og øvelser både i forhold til struktur, planlægning, overblik, mødefri dage og registrering af søvn. I et forløb hos Lis er det hende, der tager styringen fra start, og det er helt afgørende for resultatet."

Michael Rasmussen, leder, Skolen Sputnik

"Lis er meget hurtigt opfattende, meget vidende og herligt redskabsorienteret. Jeg kan på det varmeste anbefale hende til enhver, der har brug for selv at få styr på stress, eller som har brug for coaching til at håndtere medarbejderes stress-symptomer."

Gudrun Pedersen, dav. Kommunikationschef, Holbæk Kommune

"Som chef har man i høj grad forpligtelse til at sørge for, at de, der er tilbage på arbejde, også har det godt, når en kollega bliver sygemeldt af stress. Det er en stor udfordring for en leder, og for mig har det været stor læring. Jeg har selv fået ledersparring fra Lis Lyngbjerg, både med hensyn til selv at undgå stress og til at få værktøjer til at forebygge stress hos mine medarbejdere."

Nina Kampman, leder, Metroselskabet

"Du skal lige have en tak for det, du gør for vores medarbejdere, som enten er ramt af stress eller er på vej derhen. Jeg har ikke tidligere haft så gode resultater med stress-coaches, som vi har haft med dig!"

Anne-Mette Ravn, administrerende direktør, Hartmanns A/S

REFERENCER LEDERTRIVSEL I TRAVLHED:

"Ledertrivsel i travlhed' er stadig en rigtig god og aktuel bog. Den bliver høj-aktuel, når Corona-krisen er overstået. Der vil til den tid stå mange aktionærer og ledere på kanten af 'afgrunden'."

Kurt Erling Birk, bestyrelsesformand

"Lis Lyngbjerg er en fremragende skribent og forstår i den grad at formidle travle lederes erfaringer og sætte dem ind i en teoretisk sammenhæng. Jeg anbefaler meget gerne bogen, som er relevant for topledere, chefer og ledere med og uden personaleansvar. Og for andre, der gerne vil præstere, have ansvar og udfordringer, og som oplever høje krav, højt tempo, grænseløse opgaver og uklare roller."

5 stjerner, Ulla Bechsgaard, Morgenavisen JyllandsPosten

"Særlig vellykket er alle de relevante og overskuelige værktøjer Lis Lyngbjerg præsenterer. De er overskuelige og lige til at gå til, enten på egen hånd eller sammen med en leder. Vi anbefaler alle ledere at læse bogen, og gå forrest som det gode eksempel. Vi ved, det vil gavne bundlinjen såvel den menneskelige som den økonomiske. Hartmanns er vilde med bogen og giver den 4 ud af 5."

4 stjerner, Hartmanns

REFERENCER LEDERGRUPPER:

"Lis Lyngbjerg har undervist ledergrupper hos Alfa Laval på hendes jordnære facon, som omsætter forskning og fagbøger til konkrete redskaber, som både ledere og medarbejdere kan bruge i dagligdagen. Hun har undervist og nuanceret debatten i en virksomhed som vores, som er travl og med høje ambitioner. Hun har vist, hvordan vi kan være både ambitiøse og effektive, hvis vi sikrer, at ledere og medarbejdere restituerer og lader op igen."

Peter Hartig, adm.dir., Alfa Laval Copenhagen

"Ledergruppen i Fortum Waste Solutions A/S var igennem et lederforløb med Lis Lyngbjerg og Stressbarometer®-konceptet. Ledergruppen lå som forventet i den pæne ende i forhold til trivsel, men blev også klar over, at gruppen havde flere fælles udfordringer, som blev drøftet. Gruppen fik en række anbefalinger, viden og redskaber, som vi har arbejdet videre med på senere ledermøder. Vi kan med stor fornøjelse anbefale Lis Lyngbjerg og Stressbarometer®-konceptet til andre ledergrupper."

Ellen Lindmark Frier, HR Manager, Denmark, Fortum Waste Solutions A/S

REFERENCER LIS LYNGBJERG:

"Lis Lyngbjerg inspirerer med ny viden og forskning inden for områder som ledelse og stress, trivsel og psykisk arbejdsmiljø. Hendes forankring i videnskabeligt

dokumenterede resultater gav mig nye indsigter. Stressbarometer gør det muligt at arbejde med både individ, gruppe og ledelse i organisationen. Dette ud fra et fælles sprog, og en fælles metode, som også kan anvendes som før- og eftermålinger. Lis inspirerer med anvisninger for praksis.”

Louise Dinesen, cand.psych., forretningsdirektør, Voxmeter

”Lis is a highly engaged professional, who is able to transform complicated matters like: stress in the individual and the workgroup into new ways of working - and to do it in a way that lasts. I’ve had the pleasure of working with Lis for some years, and I learned a lot. Any organization or individual who will be fortunate enough to be in a professional relation to Lis will see their problems with stress or other matters handled with great passion and insight.”

Henrik Rosenstjerne, dav. Director of Center for moderne arbejdsliv, CFMA, Msc. in psychology

”Lis Lyngbjerg har som medstifter været Stressbarometers engagerede underviser i ledergrupper og medarbejdergrupper. Hun har stået for analyserne og har på kompetent vis oversat resultaterne, så ledere og medarbejdere kunne bruge dem i dagligdagen til at forebygge stress. Hun har kunnet oversætte sin viden til japanske forhold og var Stressbarometers repræsentant i de indledende forhandlinger, da Stressbarometer blev solgt til Japan. Jeg kan kun give Lis de varmeste anbefalinger.”

Else Kathrine Relster, cand.psych. Ph.D., medstifter Stressbarometer®