



LETTERE LEDELSE

# GODE RÅD TIL EN GOD JULEFERIE

LYNGBJERG

LETTERE LEDELSE  
**Gode råd til en god juleferie**

© Lis Lyngbjerg

Forsidefoto: Shutterstock.com

Layout og opsætning: Elin Steffensen, Griffler

2. udgave 2021

Lis Lyngbjerg  
Specialist ledelse & stress  
lis@lyngbjerg.dk  
www.lyngbjerg.dk

Kopiering fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

## SÅ GEARER VI NED INDEN FERIEEN

---

Julen banker på, og juleferien er lige om hjørnet. Sommerens energifyldte måneder er afløst af travlhed med møder og de sidste opgaver inden årets afslutning. Planlæg din landing nu, så du kommer godt ind i julen og det nye år. Få her gode råd til at geare ned og holde hjernefri i juledagene.

Hvordan sender du dig selv godt på ferie? December er ikke bare julelys og jule-hygge-stemning, men også et godt tidspunkt at planlægge en seriøs mellemlanding efter en periode med højtryk. Har du lige som så mange andre oplevet et speedet efterår, er det særligt vigtigt, at du trækker en streg i sandet og fokuserer på de ting, du og din afdeling har opnået i år – og bruger det som baggrund for at nyde ferien, sove godt ud og komme glad tilbage i det nye år.

Det allerbedste redskab op til en ferie er kalenderen. Få fluks fat i din kalender, slå op på de næste uger, og se den igennem med et kritisk blik på, om du kan nå de opgaver, du skal inden ferien? Eller tårner det sig op, så du næsten ikke kan få luft?

## 11 GODE RÅD

---

1. **USA – Udskyd, Slet, Aflys.** Hvis du kan se, at de næste uger bare ikke hænger sammen, så brug teknikken USA: Udskyd, Slet, Aflys. Det gælder både arbejdsmæssigt og privat. Det er ikke alt, der kan eller skal aflyses eller udskydes, men noget kan – og skal.
2. **Afsæt tid i din kalender.** Så du har tid til at rydde op, sortere mails, lave de sidste rutineopgaver og sikre, at der er styr på tingene, inden du går på ferie. Det giver en roligere ferie og mere overblik, når du kommer tilbage. Bloker den sidste uge op til jul. Du får på den måde tid til det, du har skubbet foran dig. Hvis du ikke kan nå det denne gang, så overvej at blokere en uge op til sommerferien, så der er tid til at få afsluttet sæsonen godt, og plads til både oprydning og enkelte vigtige akutte ting. Tænk på det som en nedgearingsproces. Det betyder ikke, at du ikke skal

lave noget. Men du skal lave noget andet, lukke opgaver, rydde op, planlægge, i stedet for at sætte nye ting i søen/få nye ideer.

3. **Book mødefrie dage.** Her kan du koncentrere dig om de vigtige opgaver, der skal nås inden jul. Måske kan der også blive tid til at se nøjere på, hvad der kan og skal prioriteres næste år, så du er klar til at møde ind igen. På den måde får du overblikket tilbage, hvis det skulle være smuttet i farten. Book også mødefrie dage hver uge for det næste halve år.
4. **Skof din egen anerkendelse.** Gør status. Hvad har du rent faktisk nået og opnået i løbet af det seneste halve år? Lad være med i første omgang at haste videre, men nyd de succeser du har opnået. Du kan med foredragsholder Henrik Kroghs udtryk holde "et minuts stolthed". Skriv evt. en liste over, hvad du har opnået det seneste halve år. Få overblik over, hvad du har bidraget med. Bed eventuelt om en kort samtale med din leder, hvor I har fokus på, hvad afdelingen og du kan være stolte af og hvad der fungerer godt. I behøver ikke de store følelser og armbevægelser, men det kan være med til, at du går på ferie med bevidstheden om, hvad du har nået i stedet for fokus på, hvad du ikke nåede.
5. **Sæt tid af til planlægning.** Afsæt tid i kalenderen efter nytår, hvor du planlægger det næste halve år. De fleste har brug for ferien til at geare ned for at få ny energi til de nye projekter. Derfor kan det være godt at vente med de nye planer, til du er udhvilet, og batterierne er ladet op igen. Men du skal sætte tid af til det i tide, så kalenderen ikke fyldes op med dagligdagens gøremål - og det sker hurtigt. Mange sætter de første to-tre dage af efter ferien til at samle op, få overblik og planlægge det næste halve år.
6. **Forebyg feriesygdomme.** Hvis du hører til dem, der lægger sig med influenza, forkølelse, bihulebetændelse eller anden dårligdom den første uge af ferien, kan du sandsynligvis tage det i opløbet. Gå lidt ekstra tidligt i seng, sov mere et par nætter i træk.

Så styrker du immunforsvaret. Stresshormonet kortisol beskytter immunforsvaret i en periode. Det er derfor man som regel ikke bliver syg op til en større præsentation, eksamen eller midt i et vigtigt projekt. Men bagefter, når man kan slappe af, falder kortisol-skjoldet, derunder ligger et gennemhullet immunforsvar – og så bliver man syg. Ekstra søvn op til en ferie kan redde dig ud af den suppedas. Book tid til restitution næste år. Sæt tiden af i kalenderen allerede nu, fordi den har det med at sande til, når man nærmer sig – og så er der aldrig tid alligevel.

7. **Slap af i ferien.** Har efteråret været hektisk, er det nu, du skal slappe af og genoplade batterierne. De færreste kan gå fra 100 til 0 på én gang, så det tager lidt tid, inden du kommer ned i gear. Du kan eventuelt afstemme forventninger med din leder: Skal du læse mails eller få sovet ud? Har du haft travlt eller haft større projekter, så vælg at slappe af, nyde ferien og familien. Det vil de fleste ledere støtte. Der kan være særlige tilfælde og særlige projekter, hvor det ikke kan lade sig gøre. Afstem forventninger og planlæg, hvornår du så skal have god, arbejdsfri ferie.
8. **Sov ud i ferien.** Søvnens har meget stor betydning. Man genopbygger blandt andet kroppens celler om natten, sænker niveauet af stresshormonet kortisol, styrker indlæringen og hukommelsen. Hvis du er presset og travlt, har du brug for mere søvn end normalt. Så du vil måske være træt, når du når frem til juleferien. De første dage må meget gerne bruges til at få indhentet et eventuelt søvnunderskud. Så bliver du nemlig meget festligere at have med at gøre i resten af ferien.
9. **Overvej en mødefri måned.** December er en kort måned, og mange glemmer at planlægge realistisk. I december er der ikke bare færre arbejdsdage, men der er også flere private opgaver – julegaveindkøb, afslutning og julehygge med institutioner og skoler etc. Hvis leder og medarbejdere ikke er realistiske i planlægningen, får du/I rigtig travlt. Overvej, om I skal have en mødefri måned til december næste år, hvor det kun er de mest

akutte møder, der afholdes, så I kan komme til bunds i bunkerne. Det kan også være juni, hvor alle skal haste afsted for at nå det sidste inden sommerferien, eller januar, hvor det ikke er gået løs endnu, og hvor der kan arbejdes effektivt og seriøst med de større opgaver, som kræver ekstra ro og koncentration.

10. **Nyd ferien.** Sæt hjernen på frihjul, og fokuser på andre dele af dit liv. Giv dig tid og rum til at lave det, du har lyst til, sortere værktøj, gå ture, læse bøger, kurbad eller hvad du ellers har savnet tid til. Vær opmærksom på, at juleferien kan fyldes op af “familiearbejde”, familiebesøg og julegæster.
11. **Glad i gang efter ferien.** Hvis du har overblik, fordi der er lukket godt ned inden ferien, og overskud, fordi du er veludhvilet, vil det være en fornøjelse at komme tilbage med ny energi og humør.

## RIGTIG GOD FERIE

---

## LÆS MERE:

---

Lyngbjerg, Lis. *Ledertrivsel i travlhed – lad ikke arbejdspresset knække dig*. Dansk Psykologisk Forlag, 2016.

pbog: [se bogen her](#)

Lyngbjerg, Lis. *Søvnkuren – til dig, der er træt af at sove dårligt*. Gads Forlag, 2011.

lydbog: Griffle, 2016, [se bogen her](#)

Lyngbjerg, Lis. *Ledelse og stress*. Jyllands-Postens Forlag, 2007.

pbog: [se bogen her](#)

ebog: Griffle, 2012, [se bogen her](#)

Lyngbjerg, Lis. *God personaleledelse*. Børsens Forlag, 2005, udsolgt.

Lyngbjerg, Lis. *Effektiv uden stress – en ny arbejdsmodel*.

Børsens Forlag, 2003.

pbog: Griffle, 2014, [se bogen her](#)

ebog: Griffle, 2014, [se bogen her](#)

Lyngbjerg, Lis. *Ledelse uden stress. Ledelsesredskaber til stresshåndtering*. Børsens Forlag, 2002.

ebog: Griffle, 2012, [se bogen her](#)

Læs mere om ledelse, stress og søvn [her](#)