

Jobmatch.

Psychometric test system

Ett säkert val när du prioriterar kvalitet, träffsäkerhet och användarvänlighet



Motståndskraft

att leva livet inifrån och ut

Innehåll

1. Livet inifrån och ut – grundtanken
2. Vad är motståndskraft
3. När motståndskraften är låg
4. När motståndskraften är hög
5. Balanspunkt – känslighet och stabilitet
6. Ledarskapsrisker vid låg eller hög motståndskraft
7. Tre nycklar till att balansera motståndskraften
8. Att leva livet inifrån och ut
9. Avslutning och boktips



Livet inifrån och ut

- Det är inte världen som avgör hur vi mår – utan hur vi tolkar den
- Två personer kan uppleva samma situation helt olika beroende på sitt inre tillstånd

Motståndskraft handlar inte om att bli hård utan att bli medveten



Vi lever alltid i känslan av vårt tänkande

Att bli medveten om:

Dina känslor vet ingenting om din dåtid eller din framtid. Dina känslor vet inte ens vem du är som person. Dina känslor vet precis bara om vad du tänker i stunden.

Tanken är helt neutral och det fungerar precis likadant för alla. Den möjliggör för alla människor att skapa sina egna individuella liv.

Tänkarna vi tänker är högst personliga

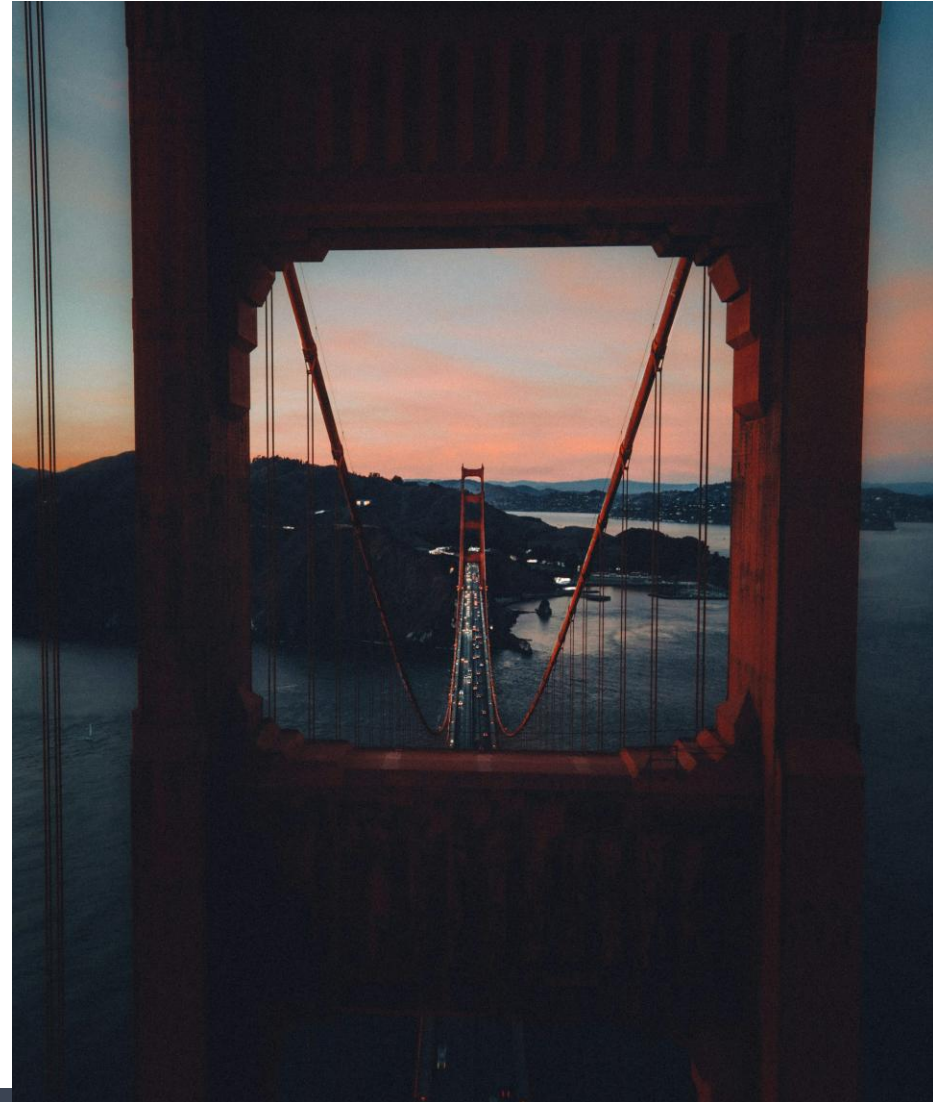
Vi kan inte "se" vad som är verkligt för

andra, bara vår eget tänk.

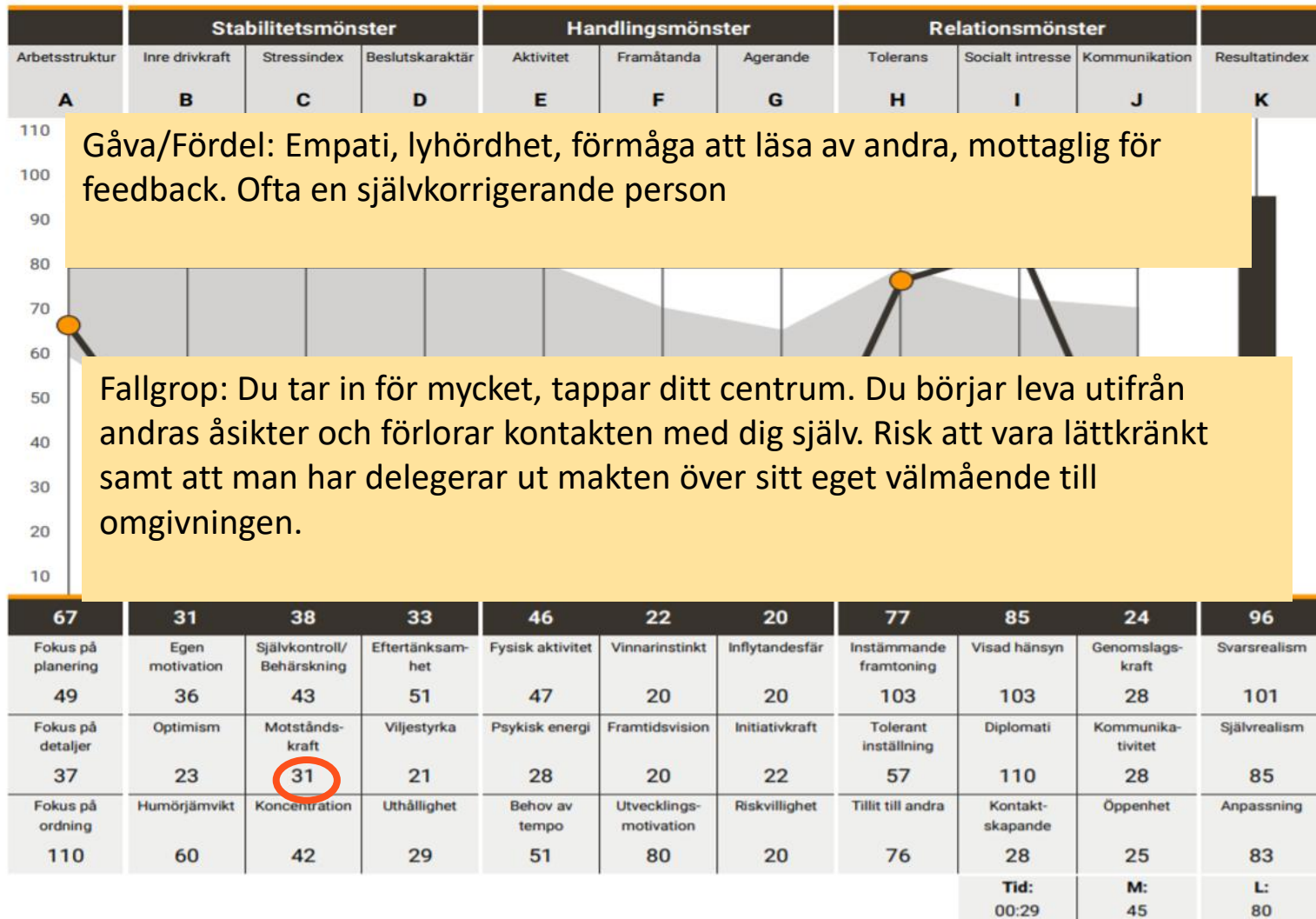


Vad är motståndskraft

- Förmågan att stå stadigt i det som händer – utan att förlora kontakten med sig själv
- Det handlar inte om att vara hård, utan om att vara medveten & ha psykologisk flexibilitet



När motståndskraften är låg



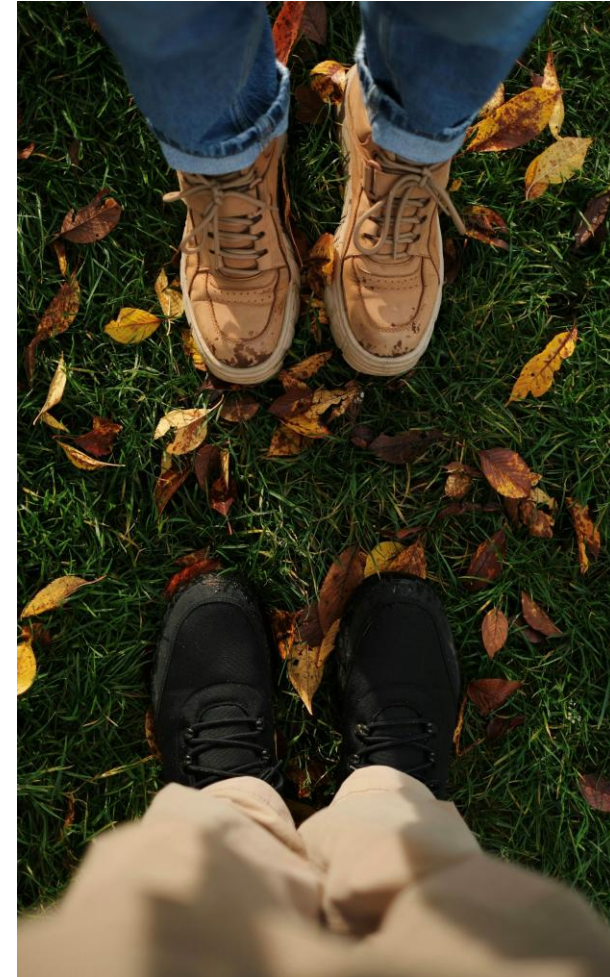
Effekter som kan bli på jobbet vid låg motståndskraft

- Perfektionism
- Favoritism
- Skvaller
- Jämförelse
- Självvärde knuten till produktivitet
- Trakasserier
- Diskriminering
- Maktspel
- Mobbning/kränkning
- Skuldläggning/klandring
- Retande
- Mörkläggning



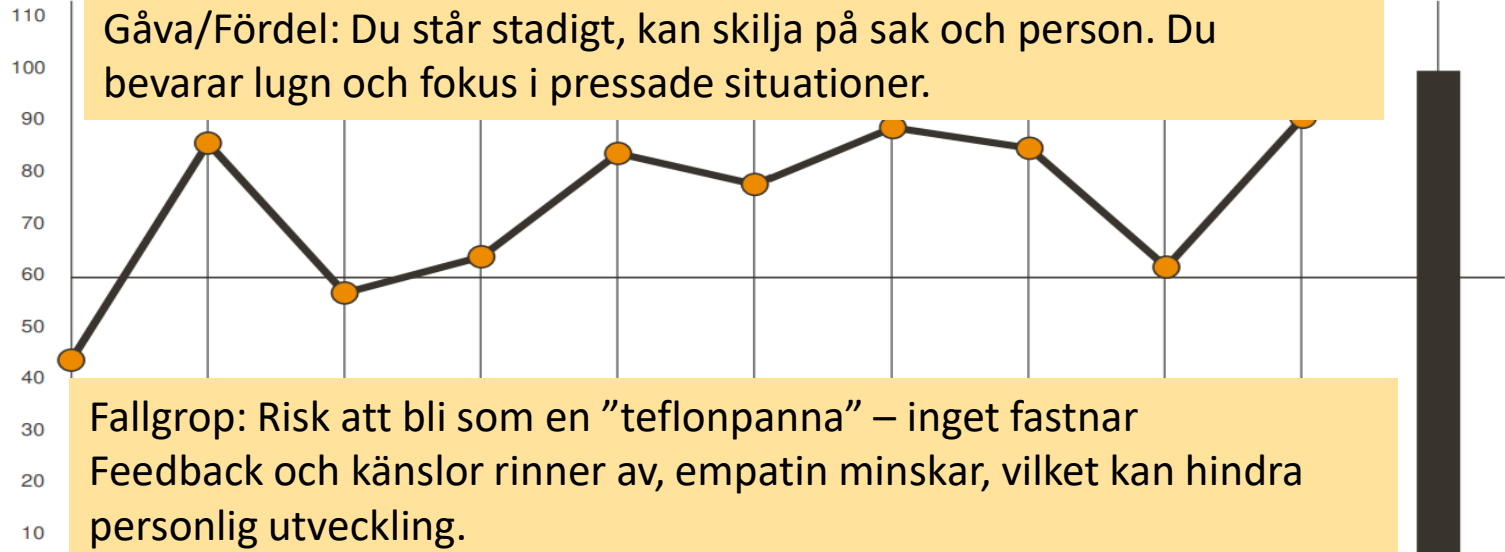
Ledarskapsrisker låg motståndskraft

- Kan bli reaktiv istället för proaktiv
- Har svårt att fatta beslut när trycket ökar
- Tar in för mycket av alla andras åsikter och förlorar sitt centrum
- Sänder ut osäkerhet i teamet, vilket minskar trygghet och riktning
- Har sämre förmåga att återhämta sig och hantera förändring
- Ökar stressen i gruppen snarare än att absorbera den
- Riskerar att bidra till konflikter, otydlighet eller splittring
- **Finns risk för att man följer känsloläget i rummet – istället för att leda det.**



När motståndskraften är hög

	Stabilitetsmönster			Handlingsmönster			Relationsmönster			
Arbetsstruktur	Inre drivkraft	Stressindex	Beslutskaraktär	Aktivitet	Framåtanda	Agerande	Tolerans	Socialt intresse	Kommunikation	Resultatindex
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K



44	86	57	64	84	78	89	85	62	91	100
Fokus på planering	Egen motivation	Självkontroll/Behärskning	Eftertänksamhet	Fysisk aktivitet	Vinnarinstinkt	Inflytandesfär	Instämmande framtoning	Visad hänsyn	Genomslagskraft	Svarsrealism
28	77	52	33	89	81	72	72	24	91	100
Fokus på detaljer	Optimism	Motståndskraft	Viljestyrka	Psykisk energi	Framtidsvision	Initiativkraft	Tolerant inställning	Diplomati	Kommunikativitet	Självrealism
32	110	95	82	94	73	101	102	95	91	100
Fokus på ordning	Humörjämvikt	Koncentration	Uthållighet	Behov av tempo	Utvecklingsmotivation	Riskvillighet	Tillit till andra	Kontakt-skapande	Öppenhet	Anpassning
95	72	32	86	72	100	78	88	93	83	98
								Tid: 00:32	M: 17	L: 60

Effekter på jobbet när vi har hittat balanspunkten

-
- Trivas trots osäkerheter
 - Snabb återhämtning efter motgång
 - Hantera förändringar
 - Mottaglighet och flexibilitet
 - Övertygande leveranser
 - Agility och Uthållighet
 - Mental kondition/styrka

Balanserad motståndskraft = En stark känsla av inre resiliens, trygghet och tillit till dig själv och världen.



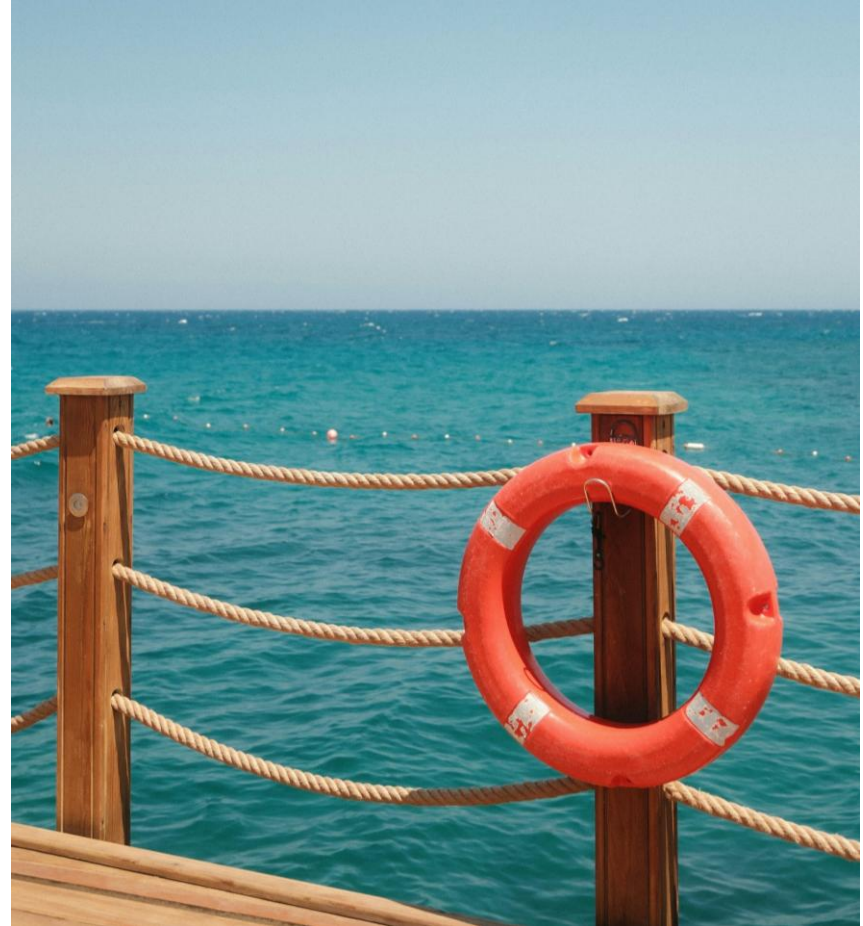
Ledarskapsrisker hög motståndskraft

- Kan bli känslomässigt distanserad
- Tar inte in feedback
- Skapa en kultur där sårbarhet är otillåten
- Passivisera teamet ("chefen klarar allt")
- Bromsa innovation och anpassning
- Missa varningssignaler eftersom allt "rinner av"
- **Risk att ledaren står så stadigt att inget annat får fäste.**



Slutsats

- Båda ytterligheterna innebär ledarrisker.
Men på olika sätt:
- För låg motståndskraft → överkänslighet och instabilitet
- För hög motståndskraft → rigiditet och känslomässig distans
- **Starkast ledarskap uppstår när ledaren är både: Stabil och lyhörd. Modig och mänsklig.**



Balanspunkten – Känslighet & Stabilitet

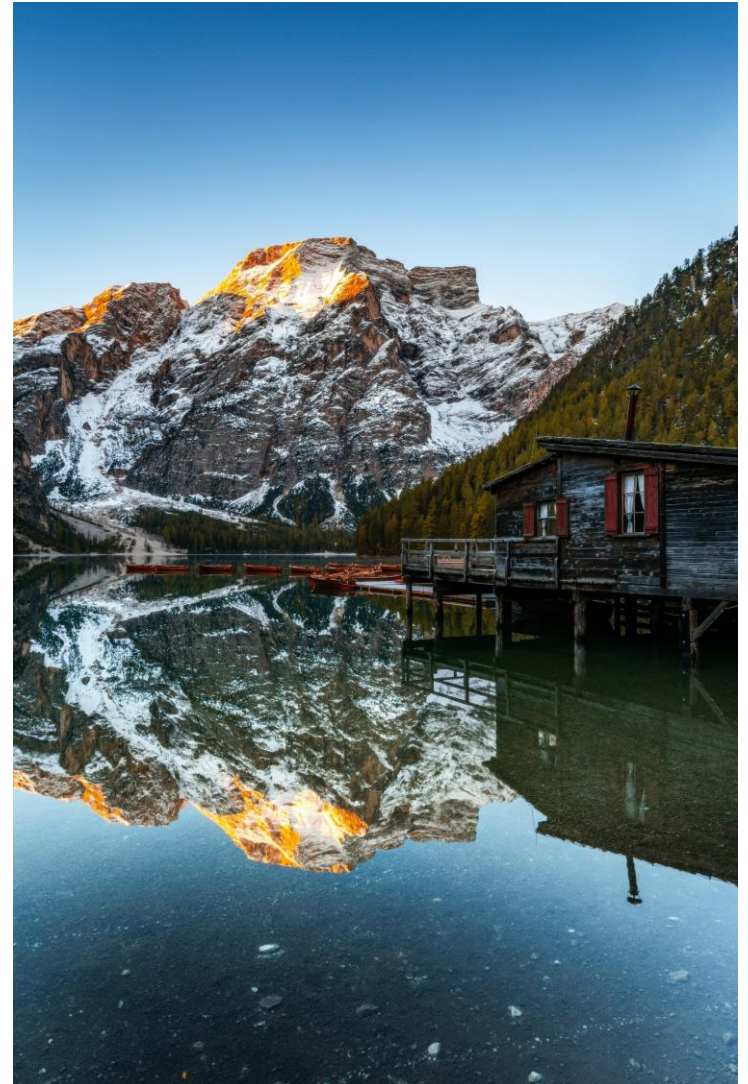
- Ett segel som är för spänt brister
- Ett segel som är för slappt fångar ingen kraft

Motståndskraft är konsten att trimma seglet



Tre nycklar till att balansera motståndskraften

1. Medvetenhet – se sina mönster och triggers
2. Mening – veta varför du gör det du gör
3. Närvaro – stanna i nuet, tre medvetna andetag



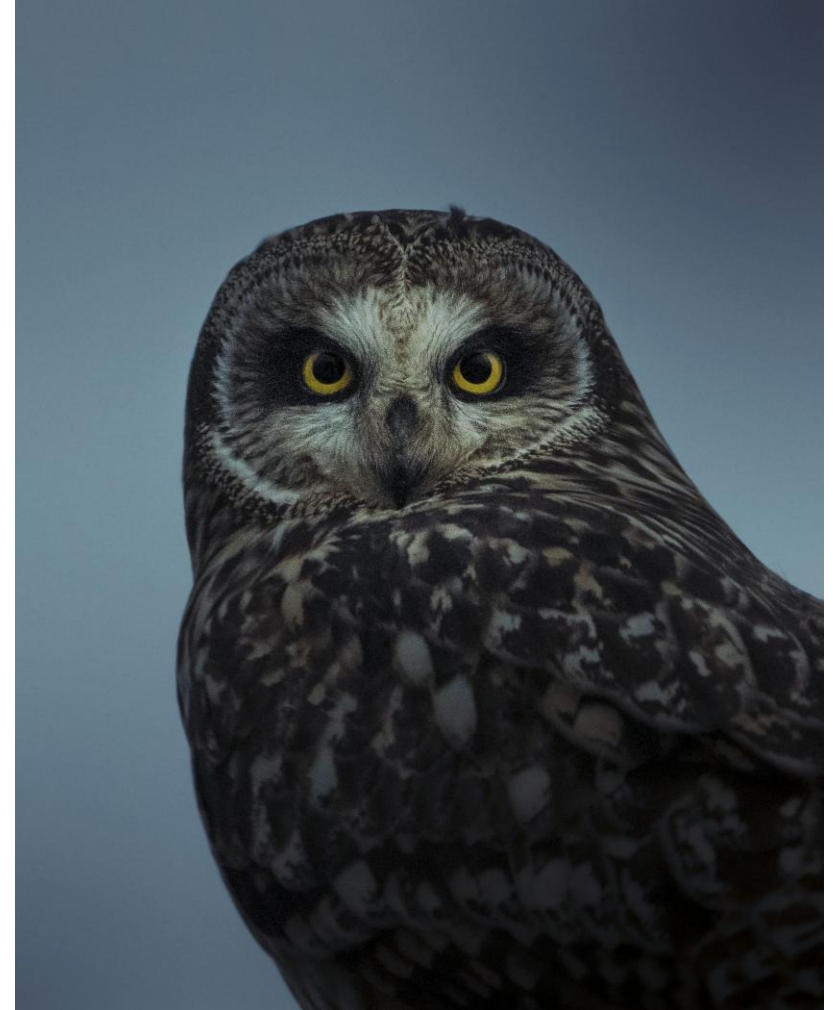
Att leva livet inifrån och ut

- När vi ser att välbefinnande skapas inifrån, förändras allt
- Vi blir mindre reaktiva, mer proaktiva & närvarande - som människor, medarbetare och ledare



Reflektionsfrågor till mig själv

- Vad är mitt ansvar? = Hur jag väljer att se på mig själv och hur jag väljer att tolka vad andra säger och gör.
- Vad hjälper mig att hitta tillbaka till balans?
- När tappar jag fotfästet vad är det som får mig att inte ramla av när det gungar till?
- Vilka är mina strategier för att återhämta mig och hitta tillbaka till mig själv?



Reflektionsfrågor att prata om på jobbet

- Vad händer i era dialoger när motståndskraften är låg?
- Är detta något som ni har uppmärksammat tidigare?
- Vad skulle resultatet bli om ni aktivt arbetade med balanserad motståndskraft i ert företag?



Sammanfattning

Låg motståndskraft

- Gåva/Fördel: Lyhörd och mottaglig för feedback - bra på självreflektion
Empati, förmåga att läsa av rummet/andra
- Fallgrop: Du tar in för mycket, tappar ditt centrum. Du börjar leva utifrån andras åsikter och förlorar kontakten med dig själv. Risk att vara lättkränkt.

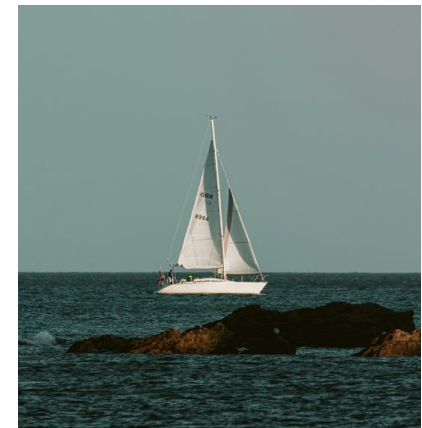
Hög motståndskraft

- Gåva/Fördel: Du står stadigt, kan skilja på sak och person. Du bevarar lugn och fokus i pressade situationer.
- Fallgrop: Risk att bli som en "teflonpanna" – inget fastnar, Feedback och känslor rinner av, empatin minskar, vilket kan hindra personlig utveckling.

Balanspunkten – känslighet och stabilitet

- Ett segel som är för spänt brister
- Ett segel som är för slappt fångar ingen kraft

Motståndskraft är konsten att trimma seglet



Avslutning och boktips

Motståndskraft är ingen rustning

– det är en förankring som gör oss hållbara över tid

Boktips om du vill läsa mer:

- **Resiliens** – Björn Hedensjö
- **Livet inifrån och ut** - Michael Neill
- **Relationshandboken** - George S. Pransky
- **Resiliens - konsten att möta motgångar med tillit** - Christina Andersson
- **Mod att vara sårbar** – Brené Brown



TACK för oss och trevlig helg

