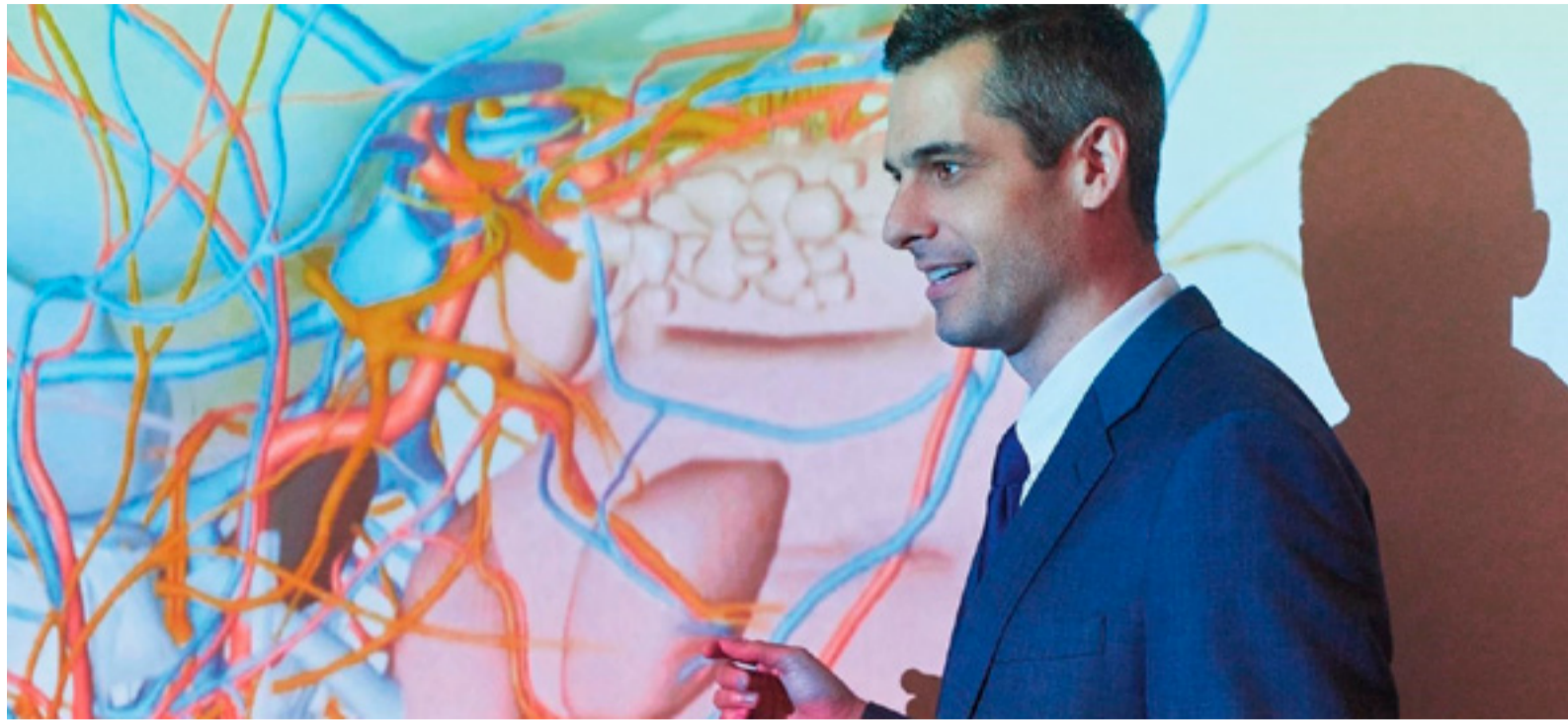


KLUMME



Marc Triola, der er læge og leder på New York University School of Medicine, bruger fysiologiske data og biofeedback til at træne sig selv som leder. Privatfoto

Når dagen er omme, sammenligner Marc målingerne af sin hjerterytme med sin kalender. Hvornår steg pulsen? Og var det det værd?

Med 200-300 touchpoints hver dag har vi rige muligheder for at træne ro, overblik og nærvær. Så se frem til de møder, hvor du normalt ville ærgre dig over en vanskelig chef eller kollega, og tænk i stedet: "Super! Nu kan jeg øve mig."

Kan du styre dig?

Touchpoints rummer masser af muligheder, men ligesom penge handler det om, hvordan man bruger dem. Giver du dem en negativ eller positiv ladning? Spredt du bekymring og utålmodighed eller overskud og overblik?

I A Coruña i Spanien, hvor jeg tilbringer min sommer, er tempoet stille og roligt, selv hos taxichaufførerne. Derfor var det lidt af et chok, da jeg den anden dag kørte med en gut, der på en fem minutters tur havde tre små eksplosioner forårsaget af en besværlig vending, en gammel mand, der krydsede vejen lidt langsomt, og en varebil, der tog for meget plads. Chaufførens humør forplantede sig næsten fysisk til mig på bagsædet, og jeg tænkte "sikke dog et spill af energi."

På fem uger i det nordvestlige Spanien kan jeg næsten glemme min dagligdag i New York, som jo er smækfuld af den slags forstyrrelser og taxachauffører, der så snart lyset skifter utålmodigt mumler, "ja, nu bliver det da ikke grønnere!".

Det spreder stress og slider på humøret og kroppen, især når det er chefen, der strør om sig med den slags utålmodighed og irritation. Så hvordan kan vi, også når sommerferiens glans er falmet, bevare en fornemmelse af overskud og perspektiv?

Forstyrrelse eller forståelse

Siden jeg for otte år siden skrev "Touchpoints – tænk ledelse i selv det mindste øjeblik", har jeg til foredrag, workshops og i mange intensive forløb talt med ledere fra mange brancher og lande. I gennemsnit anslår de, at de hver dag har mellem 200-300 interaktioner; møder, mails, sms'er, telefoner og mennesker, de skal koordinere med for at drive virksomheden og deres dagsorden igennem.

Hvert touchpoint er en mulighed for at skabe energi og retning omkring det, der er vigtigt. De små øjeblikke er, kort sagt, mikromuligheder for at levendegøre din strategi. Touchpoints er ligesom penge: De rummer masser af muligheder – men det handler om, hvordan du bruger dem. Giver du dem en negativ eller

positiv ladning? Spredt du bekymring og frustration eller overskud og overblik?

Vi spilder energi, hver gang vores ego føler sig "truet", og vores krop går i selvsving. Kroppen er nemlig ikke den klogeste kammerat og tilbyder os stadig kun tre muligheder: kæmp, flygt eller frys. Og mens det hjalp os med at



Af Mette Nørgaard, international ledelsesrådgiver, New York

overleve dengang på savannen, så er det jo vanvittigt begrænsende i vores dagligdag.

Få styr på det

For at styre vores tanker og forøge vores handlemuligheder, skal vi have kroppen med. Claire Dale, chef for ledelsesprogrammet på det britiske Royal Academy of Dramatic Art, formulerede det for nylig på denne måde i en artikel i Financial Times: "Hvis dit åndedræt er ustyrligt, er dine tanker det også".

Daniel Goleman, forfatter til "Følelsernes intelligens", pointerer i sin seneste Harvard Business Review-artikel, at, "a primary task of leadership is to direct attention". Det kræver bevidsthed at kunne dirigere egen og andres opmærksomhed, og Daniel Goleman gør opmærksom på, at forskningen har

påvist, at ens (selv)bevidsthed er forbundet med, hvor godt man kan sanse sit eget hjertes banken.

Desværre er kroppen ikke let at overtale. Logiske forklaringer og selvbebrejdelser preller af på den. Til gengæld kan kroppen trænes. Lige som en pilot indkoder nye mønstre ved at øve sig igen og igen og igen, kan vi også træne os i at beherske udfordrende situationer.

Aflæs dit energiforbrug

Som mange andre trives jeg der, hvor det går stærkt, og efter et par måneder med tid til tapas og en lille fadøl midt på dagen søger jeg hjem til New York igen. For hvordan kan du finde ud af, hvor god du er, hvis du ikke bliver udfordret? Tilbage i storbyen har jeg fornøjelsen af at arbejde med hamrende dygtige ledere. En af dem er Marc Triola, der er læge og leder på New York University School of Medicine med ansvar for både universitetets Educational Informatic og deres Institute of Innovations in Medical Education. Hvordan håndterer han presset i den hektiske hverdag?

Marc Triola er naturligvis en data-nørd. Så han bruger fysiologiske data og biofeedback til at træne sig selv som leder. Når vi er stressede, banker hjertet hurtigere, blodtrykket stiger, og åndedrættet bliver kort og overfladisk. Derfor bruger Marc pulsmålinger til at afkode sit stressniveau.

Marc Triolas metode er tilgængelig for alle: Du kan bruge Apple Watch eller Fitbit til at måle pulsen. Kig på uret, når du sidder i et vanskeligt møde og mærker frustrationen. Stiger pulsen, så prøv at se hvert pulsslæg for dig, og forsøg at strække tiden mellem dem ud. Selv hvis din puls ikke sænkes, vil det rette dine tanker mod noget mere konstruktivt. På den måde kan du skabe større distance og bredere perspektiv.

NYBORG STRAND® søger ny direktør



Efter 20 år som leder af hotellet går Poul Jacobsen på velfortjent pension.

Nyborg Strand, som er provinsens største hotel, har under Poul Jacobsens ledelse udviklet sig til et af landets mest veldrevne konferencehoteller, og det er dermed en meget attraktiv stilling, som skal besættes.

Rekrutteringsprocessen er sat i gang, hvorfor al henvendelse om jobbet skal foregå til: Krejsager & Partners v/Jakob Krejsager på tlf. 20 30 43 88 eller mail jakob@krejsager.com.

Stillingsopslaget kan ses på nyborgstrand.dk
Ansøgningsfrist 30. september 2019

NYBORG STRAND – Hele Danmarks mødested, beliggende i den skønneste fynske natur ved skov og strand, er et af Danmarks største hotel- og konferencecentre med 160 dedikerede medarbejdere. Hotellet er 100% privat ejet og drevet og besøges af over 275.000 gæster om året. Hotellet har 422 værelser med 750 senge, konferencefaciliteter fra 2-1.000 personer fordelt på i alt 36 lokaler samt et stort auditorium. Stor banquet afdeling, restaurant, bistro, bar samt fit & relax-område.

Østerøvej 2 5800 Nyborg 65 31 31 31 nyborgstrand.dk