



NECTO LEARNING LAB

LEDERES EGEN TRIVSEL OG ARBEJDSMILØ

Ledere står overfor høje krav og et højt stressniveau i deres arbejde. I samtalen om stress er ledere primært blevet set som et redskab, der har til opgave at afhjælpe medarbejdernes trivsel. Nu stiller nyere forskning, undersøgelser og litteratur skarpt på, hvordan lederes stress påvirker hele arbejdspladsen - både for lederne selv, medarbejderne og organisationen som helhed. Når ledere er stressede, kan det have alvorlige konsekvenser for trivslen, kvaliteten og produktiviteten på arbejdspladsen.

I slutningen af 2023 afholdte Necto Learning Lab om lederes trivsel. Her blev der udvekslet ny viden og erfaringer om forebyggelse og håndtering af stress blandt ledere. I dette dokument finder du en opsummering af de aktuelle forskningsprojekter, værktøjer og initiativer, der blev præsenteret.

MENPRO

REGIONSHOSPITALET GØDSTRUP

Projekt har til formål at udvikle, afprøve og evaluere en intervention rettet mod førstelinjeledere i produktionsvirksomheder med fokus på ledelsesstil og stresshåndtering, med henblik på at forebygge stress og øge mental sundhed hos både ledere og medarbejdere. Interventionen afprøves på 5 produktionsvirksomheder og består af 5 workshop for lederne med fokus på stress og stresshåndtering, opgave- og relationsorienteret ledelse, kommunikation, anerkendelse, konflikthåndtering. Dette efterfølges af individuel coaching efter hver workshop med fokus på oversættelse til praksis. Efter afslutning vil interventionens drejebog være tilgængelig for andre virksomheder.

Resultater: *Projektet er igangværende.*

Vil du vide mere?

Links

[Projektbeskrivelse](#)

Kontaktperson

Trine Nøhr Winding

trwind@rm.dk

23 36 22 03

NECTO

Vil du vide mere?

Links

[Projektbeskrivelse](#)

Kontaktperson

Vita Ligaya Dalgaard,
ligayadalgaard@psy.au.dk

MATTERHORN

AALBORG UNIVERSITET

Forskningsprojektet har til formål at udvikle viden om, hvorvidt ledelsestræning i trivsel og psykisk arbejdsmiljø har en effekt på lederes selvtillid, oplevede kompetencer samt medarbejderes psykiske arbejdsmiljø og både ledere og medarbejderes trivsel. Projektet er et lodtrækningsbaseret interventionsstudie med 200 ledere som deltagere. Ledelsestræningen består af fem holdbaserede moduler og træningssessioner. Studiet evalueres med kvalitative interviews og spørgeskemaer. Projektet vil analysere de barrierer og faciliterende organisatoriske faktorer, der kan have indflydelse på implementering af træningen i ledernes dagligdag.

Resultater: *Projektet er igangværende.*

SCOPING REVIEW OM LEDERES TRIVSEL

AALBORG UNIVERSITET

Formålet med scoping reviewet er at etablere et vel-funderet overblik over forskningen i lederes trivsel med en dybdegående forståelse af den eksisterende viden, vigtige temaer, metoder og resultater samt eventuelle videnshuller og behov for fremtidig forskning på området.

Resultater: Projektet er igangværende

Vil du vide mere?

Kontaktperson

Jan Heiberg
mail@janheiberg.dk

Vil du vide mere?

Links

[Hjemmeside](#)

[Undersøgelse bag](#)

[værktøjer](#)

[Værktøj 1](#)

[Værktøj 2](#)

Kontaktpersoner

Mads Kristoffer Lund,
mlu@bfa.dk
Lise Keller
lke@bfa.dk

STYRK LEDERES TRIVSEL OG RESULTATER

BFA

Projektet havde til formål at indsamle viden om lederes psykiske arbejdsmiljø og at udvikle relevante tiltag til at forbedre det. Målgruppen var ledere af medarbejdere og ledere af ledere i den offentlige samt i den finansielle sektor. Målene var at afdække lederes psykiske arbejdsmiljø med henblik på at udvikle og formidle specifikke tiltag og værktøjer, der kan bidrage til at styrke lederes psykiske arbejdsmiljø. De udviklede værktøjer er offentlig tilgængelige.

LEDERE I TRIVSEL ER BEDRE LEDERE:

FOGP

Indsatsen har til formål at udbrede viden og digitale værktøjer, som styrker lederes trivsel og resultater på tværs af brancher. Værktøjerne er udviklet sammen med ledere på arbejdspladser over hele landet og har afsæt i en gennemgang af forskningen i lederes trivsel. Værktøjet er testet i en tidligere indsats, hvor deltagerne vurderede at værktøjerne i høj grad hjalp med at styrke lederes trivsel.

Vil du vide mere?

Links

[Hjemmeside](#)

[Værktøj](#)

Kontaktperson

Morten Holm
Bundgaard
mhb@fogp.dk

BÆREDYGTIG LEDELSE PÅ 5 UGER

AALBORG UNIVERSITET

Formålet med projektet er at udvikle en målbar indsats til at styrke den mentale sundhed for ledere i SMV'er for på sigt at forebygge stress-relateret sygefravær og mistrivsel. Indsatsen bestod af et fem ugers forløb med lederkompetencekurser, stresshånd-teringskurser og inspirationsoplæg. Deltagerne havde adgang til informationsmaterialer, erhvervspsykologisk rådgivning, tilbud om arbejdspladsbesøg samt dannelse af lokale ledernetværk.

Resultater: To måneder efter indsatsens afslutning faldt deltageres stressniveauet signifikant. Deltagerne beskrev, at de oplevede en positiv effekt på både deres arbejdsliv og privatliv, samt at kurset havde været en hjælp til at lære at identificere og håndtere både deres egen og medarbejdernes stress.

Vil du vide mere?

Links

[Evalueringsrapport](#)
[Materialer og værktøj](#)
[Lederhåndbogen](#)

Kontaktperson

Janne Skakon
jsk@fondenmental
sundhed.dk

NECTO

Vil du vide mere?

Links

[Evalueringsrapport](#)

Kontaktperson

Trine Ry
trine@ledereibalan
ce.dk
30 63 76 23

NETVÆRK FOR LEDERE I BALANCE

TRINE RY OG TANJA KIRKEGAARD

Formål med projektet er at forebygge og håndtere stress blandt ledere gennem dannelsen af fællesskaber mellem ledere på tværs af virksomheder. Målet er afhjælpe ledere med at genetablere den gode balance samt på sigt at nedsætte sygefravær. Indsatsen bestod af uddelte lederne i grupper, hvor der blev afholdt faciliterende netværksmøder. Møderne er en kombination af yoga, erfaringsudveksling og spejling over forskellige temaer. Med netværk som interventionsform flyttes fokus fra lederens stress som et individuelt anliggende til noget der håndteres sammen med andre ligesindede

Resultaterne: Indsatsen viser, at lederne i den periode, de har deltaget i Netværket, både har oplevet en nedgang i stress samt en oplevelse af bedre livskvalitet.

PS – INDSATS FOR PSYKISK SUNDHED I KK

KØBENHAVNS KOMMUNE

Projektet er en strategisk forebyggende indsats, der har til formål at forebygge psykisk overbelastning, stress og sygefravær samt at styrke opgaveløsning, trivsel, fastholdelse og rekruttering for medarbejdere og ledere i Københavns Kommune. Indsatsen tager udgangspunkt i ledergruppeforløb og lederværktøjer, som sætter fokus på ledernes trivsel og opgaveløsning. Målgruppen for indsatsen er ledere på alle niveauer, arbejdsmiljøorganisationen samt andre organisatoriske nøgleaktører i Københavns Kommune.

Materialet er offentligt tilgængeligt.

Vil du vide mere?

Links

[Hjemmside](#)

[Værktøjer](#)

Kontaktperson

Mette Kjærgaard

Svendsen

zj4j@kk.dk,

20 29 10 60

NECTO

Vil du vide mere?

Links

www.betterworklife.dk

www.dinesenandyou.dk

www.palmblad.dk

Kontaktpersoner

Lill Palmblad

lill@palmblad.dk

Louise Dinesen

louise@louisedinesn.dk

HVEM PASSER PÅ CHEFEN? BOGEN OM LEDERTRIVSEL

LILL PALMBLAD & LOUISE DINESEN

Formålet med bogen var at starte dialoger og understøtte ledertrivsel som et naturligt og legitimt fokus for strategisk forebyggelse i organisationer og ledergrupper. Lederes arbejdsmiljø sættes i et kulturelt, etisk og juridisk perspektiv via en klassisk arbejdsmiljøforståelse med belastende og beskyttende faktorer. Problematikker som magt, paradokser og ensomhed i ledergruppen belyses. Hvordan disse problemstillinger påvirker ledertrivsel i praksis, er blandt emnerne frem mod bogens afsluttende del om strategisk forebyggelse.