

Føler du dig *stresset?*

Sådan støtter du
dine medarbejdere
i stressede perioder
ved brug af farvesproget



Hvordan støtter man sine medarbejdere *i stressede perioder?*

Stress. De fleste af os kender mindst én, der har haft stress eller symptomer herpå. Måske du også selv har oplevet det på egen krop? Uanset om du er leder eller ej, så er det vigtigt, at du tænker over, hvilken støtte du kan give dine medarbejdere og kolleger, hvis du oplever, at de viser tegn på stress.

Derfor skal vi i dag se nærmere på stress med udgangspunkt i de fire farveenergier.





Stressudløsere i farver

Mange af os tænker måske, at vi alle sammen har den samme opfattelse af, hvad ordet 'stress' betyder. Ikke desto mindre er der stor forskel på, hvad det er, der udløser stress i forhold til de fire farveenergier.

Ildrød: Når der ikke bliver truffet beslutninger, og der ikke er nogen klare mål eller resultater.

Solgul: Når der ikke er plads til at se på tingene med friske øjne eller finde på nye idéer.

Skovgrøn: Når beslutningerne skal træffes hurtigt, eller teamet ikke er i harmoni.

Havblå: Når der ikke er tid til at finkæmme detaljerne, og alting skal gå stærkt.

Hvordan kan man se, om folk er stressede?

På samme måde er det forskelligt, hvordan vi reagerer, når vi er stressede. Det kan være, at stressen kommer forholdsvis tydeligt til udtryk, når vi trækker på nogle farveenergier, og trækker vi på andre energier, kan stressen omvendt være svær at spotte!

Ildrød: Når vi har meget af denne energi, kan vi blive krævende og virke stødende på grund af vores direkte facon.

Solgul: Når vi har meget af denne energi, kan vi blive ret hektiske og springe fra opgave til opgave.

Skovgrøn: Når vi har meget af denne energi, kan det ske, at vi trækker os fra teamet og bliver mindre engagerede.

Havblå: Når vi har meget af denne energi, kan vi blive pedantiske, ubeslutsomme eller holde lidt for godt fast i rutinerne.





Hvordan kan den enkelte håndtere stress?

Nogle gange kan det være vigtigt at holde kontakten og fortsætte med at samarbejde for at holde stressen fra døren. Andre gange kan løsningen være at arbejde alene inden for en fast struktur. Sådan her kan man bruge de fire farveenergier til at håndtere stress:

Ildrød: Lav en opgavefokuseret to-do-liste med jævnlige trivselspauser.

Solgul: Lav fælles projekter, der booster følelsen af at være involveret.

Skovgrøn: Træk på dit netværk og hold kontakten til kollegerne.

Havblå: Lav en køreplan for arbejdsugen og afsæt tid til fordybelse.

Hvordan kan teams holde stressen fra døren?

Vi spiller alle sammen en rolle i teamet, når vi skal arbejde os igennem stressede perioder. Her er nogle tips til, hvordan hver farveenergi kan bruges til at støtte ens kolleger:

Ildrød: Denne farveenergi kan hjælpe kollegerne med at skære igennem og fokusere på det, der er vigtigst.

Solgul: Denne farveenergi kan anspore teamkollegerne til at være nytænkende og udfordre tanken om at "sådan har vi altid gjort".

Skovgrøn: Denne farveenergi kan benyttes til at spørge kollegerne, hvordan de har det, og sørge for at alle bliver hørt.

Havblå: Denne farveenergi kan anvendes til at udarbejde klare procedurer, så alle kan arbejde inden for rammerne af en tydelig struktur.





Hvordan kan man som leder støtte op i forhold til stressfaktorer i teamet?

Det er vigtigt, at man som leder tager højde for alle farveenergier i teamet.

Ildrød: Lav målbare målsætninger, hvor der ikke er nogen tvivl om ansvar og ejerskab.

Solgul: Skab entusiasme og giv alle teammedlemmer plads til at byde ind med deres idéer.

Skovgrøn: Opfordr teammedlemmerne til at dele deres meninger med de andre og sørg for, at alle bidrag bliver værdsat.

Havblå: Sørg for at skabe struktur og indregn tid til at stille spørgsmål.

Vil du vide mere
om, hvordan vi
kan hjælpe med at
håndtere *stress* i
dit team?

Find os på
www.insights.com

