

LEDERFOKUS



FAGFOLK I LEDELSE - OM LEDELSE - TIL OG FOR LEDERE

Rune Semundseth gir råd om hvordan man kan lede seg selv ut av den tidsklemma man kan havne i om man lar informasjonsteknologien diktere for mye av livet.

Selvledelse – veien ut av tidsklemma

Vår tid er mulighetenes tidsalder. For å lykkes i denne er det blitt stadig viktigere å bli kjent med og definere eget verdigrunnlag, visjoner, mål samt kunnskap og ferdigheter for å oppnå det som er viktig.

I forrige uke snakket jeg med en mann i samme 40-års-krise som meg, forøvrig den beste krisen så langt i mitt liv, som mente det var helt merkelig at jeg ikke «var på» Facebook. Jeg spurte ham om hva han trodde var grunnen til at jeg ikke var inne i «varmen» i Facebook. Han ante ikke. Selv brukte han 30–60 minutter hver dag og hadde stor glede av det. Vi mennesker er forskjellige, og jeg skal ikke frata han gleden han opplever. Selv får jeg glede av å ikke benytte Facebook. Det ville tatt fra meg noe, eksempelvis familietid og vennetid. Jeg kjenner mange som klager på stress, men som samtidig er «always online». De leser mail døgnet rundt og de er på Facebook daglig. Det er legitimt å spørre: Styrer teknologien oss når vi ikke styrer teknologien? Hva skjer med oss når vi lar (u)vaner ta for stor del i en tilnærmet bevisstløs hverdag – en hverdag der vi lever våre liv på «autopilot»? Og hvem setter grenser for voksne folk? Det finnes heldigvis et alternativ; *bevissthet*. Og det er det selvledelse handler om, å være bevisst på hva vi fyller livet vårt med.

Bevissthet vs. autopilot

Mange strever med å skape seg en god balanse mellom jobb, fritid, helse, kjærlighetsliv og personlig utvikling. Undertegnede oppfordrer deg til å ta herredømme over egen agenda og lede deg selv ut av det som regnes som vår tids nye, og for all del selvvalgte, sykdom: den såkalte tidsklemma. Hvis dette er et tema hjelper det sannsynligvis å slå av mobilen i perioder og ikke lese epost 24 timer i døgnet eller skjemme bort likesinnede med rask responstid i ulike nett-samfunn. Det vil nok også hjelpe å vurdere hva man ønsker å prioritere når man sitter foran en tv- eller pc-skjerm. Før fjernkontrollens tid fikk man seg i det minste litt mosjon når man skiftet kanal, men i dag sitter kanskje litt for mange og zapper i sofaen, med fingre tilgriset av ostepop

«Hvor er det blitt av våre frirom – rom der vi har mulighet for å kjenne etter og reflektere over livet og får tid til ettertanke og utvikling?»



Noen bruker mye tid på Facebook – kanskje mer enn det som sunt er. Hva skjer med oss når vi lar oss styre av teknologien? spør Rune Semundseth.

og annet skjermkompatibelt, helsebringende kosthold.

Et høyt stressnivå og fravær av mosjon eller trening er et klassisk eksempel på en uheldig kombinasjon. Dette reduserer energi, glød og motivasjon og øker sjansen for utbrenthet.

Og hvor er det blitt av våre frirom – rom der vi har mulighet for å kjenne etter og reflektere over livet og får tid til ettertanke og utvikling? Thomas Hylland Eriksen sier i nydelig selvironi og klokskap at han alltid leser et eller annet på buss eller t-bane – for å unngå å bli kjent med seg selv. At han snakker om sakte tid på utpust og innpust er også verdt en refleksjon. Han er en solid kunnskapsaktivist, en av Norges fremste, og han rekker også tid til familie og saksofonspilling. Jeg heier på Thomas Hylland Eriksen! På innpust og utpust!

Struktur for mestring

Ved å skrive ned målene og knytte en aktivitetsplan til målene, jobber man strukturert og bevisst med livet. I skriftlig form ligger det mer forpliktelse i de ordene som velges. Bevissthet øker. Og det man kommer frem til burde lagres på en slik måte at man finner tilbake til det. Vi anbefaler EDB for lagring av data. Ikke minst fordi målsettingsarbeid er en kontinuerlig prosess. De som er flinke på proaktiv planlegging og målstyring vurderer gjerne målene sine og redigerer disse 2–4 ganger i måneden. I denne sammenheng er EDB et klart bedre medium enn papir.

Men en strukturert lagring av data er ikke nok. Den beste medisinen for et menneske er et annet menneske, sier et gammelt ordtak. Kombinasjonen av brukervennlig EDB-struktur og en hensiktsmessig samtalestruktur er en sterk kombinasjon. Å kommunisere målene til andre gir ytterligere effekt på vilje og evne til å

nå målene. En samtalestruktur er helt nødvendig for å få nødvendig støtte og tilbakemelding – støtte til måloppnåelse og støtte til bevisste handlinger.

Å forstå informasjonsteknologiens virkning på våre liv er viktig for å kunne ta kontrollen over egen tid. Dette er et område der mange av oss, også forfatteren av denne kronikk, har et klart forbedringspotensial. Å leve bevisst, med god struktur for mestring, vil hindre oss i å gå i fella, kall det gjerne tidsklemma, og tvertimot gi liv til hverdagen. Bare slik kan vi fylle hverdagen, og livet, med det som er viktig for oss. La oss lede oss inn i fristelse – med hjelp fra prinsippene i selvledelse.

Selvledelse kan deles inn i 6 hovedoppgaver:

- Definere verdier og visjoner
- Definere mål og aktiviteter
- Struktur for mestring
- Trening/øvelse
- Selvobservasjon
- Mestring og anerkjennelse

Verdier

Selvledelse handler om å bli bevisst egne verdier og behov, andres verdier og behov og skape den rette balansen mellom disse. I korte trekk handler altså dette om å ha styring over eget liv, og i bevissthet gjøre det som er viktig for en, det som gir verdi – det som gir glede. Glede er både en følelse og en verdi. Mine verdier er glede, generøsitet, familie og frihet. I en relativt tett hverdag velger jeg bort Facebook. Kona og jeg vil heller leke med sønnen vår. Hva er dine verdier?

Rune Semundseth har startet flere selskaper, holdt en mengde foredrag og skrevet 7 bøker. Han har også etablert iktaid.no og jazzaid.com. I dag jobber han med selvledelsesverktøyet businessmastering.no. E-post: rune@businessmastering.no

Web-basert prosjektstyringsverktøy til salg

Systemet har i dag 696 brukere som betaler årlig vedlikehold. I tillegg kommer nysalg. Brukerne sier at produktet er enkelt, brukervennlig og tidsbesparende samt at de føler en trygghet ved å bruke programvaren. **Ønsker din bedrift å kjøpe produktet, dens kildekode og alle rettigheter samt hele kundeporteføljen.** Kontakt virksomhetens rådgiver: Elling Enger 95 20 40 90, Epost: elling.enger@isn.no