

FUCK JANTELOVEN

OG VÆR STOLT AF DET DU GØR!

Selvom vort lille land er kendt for at være blandt verdens lykkeligste, så er det måske ikke alle der kan nikke genkendende til det. Dog ved vi alle sammen, at vi har det meget godt her i vores trygge land. Der er mange gode succesoplevelser samt gode historier der kan fortælles. Alligevel er det oftest det negative der er fokus på i en oplevelse eller fortælling. Man kan jo undre sig over denne tendens, da det også er en kendt sag at den gode fortælling og de positive vibes smitter, så hvordan kan det mon være? Hvor meget må man egentlig fortælle andre om sine personlige succeshistorier, før "Janteloven" dukker op og løfter sin pegefingre?



Af **Berit Becker Nielsen**,
Professional Coach & Mentor,
Freelance, Acuity World ApS

Når vi i Acuity World arbejder med at skabe bedre performance inden for områderne Personlig Ledelse, Kommunikation, Coaching og Salg, sker det somme tider, at Jante kommer på uventet besøg og sætter en stopklods for en ellers konstruktiv udvikling.

Hm ... er det egentlig godt eller skidt?

Hvem er det der bestemmer hvilken adfærd du har i forhold til at komme med et udbrud, giver udtryk for et ønske eller sågar tager en beslutning? Tja, det er vel i bund og grund dig selv. DU har selv ansvaret for din gørene og laden. Jeg vil derfor gribe lidt i egen barm og komme med et udbrud og endda et godt et af slagsen!

Den gode historie bliver først rigtig god, når den deles

I selvrefleksionens klare lys dukker en tanke op. Er stolthed lig med selvfed? Eller er det faktisk ok, at vi er stolte af vores arbejde og gerne vil dele de resultater vi skaber?

Hvis Vi ikke selv må, altså dele den gode historie om den effekt vores uddannelse har på vores kunder, så mister min gode historie sin eksistens.

Vi ved at det virker - men ved du også det?

Det er fint, at vi hver især har en fortælling som vi selv synes er god, men den bliver først for alvor interessant hvis andre også synes, det er en god fortælling.

I Acuity World har vi gennemført leder- og salgstræninger siden 2001 og på nuværende tidspunkt har langt flere end 5.000 deltaget på vores kurser og åbne uddannelser. Fra tid til anden dukker spørgsmålet op "hvor længe virker det så, det man har lært hos Acuity World?". Det inspirerede mig til at måle langtidsvirkningen af vores uddannelse

Med det i mente satte jeg mig for at undersøge, hvad kursisterne siger om vores uddannelse. Jeg har interviewet nogle tilfældigt udvalgte kursister, som har taget uddannelsen Personal Leadership Program PLP™ i perioden 2007-2018.

Der viste sig et tydeligt billede af, at uddannelsen ikke er endt som en mappe i reolen, men derimod faktisk har givet den enkelte person værktøjer og metoder, som er brugbare både i deres professionelle virke og på den private front. Det skyldes netop, at de har udviklet deres personlige og sociale kompetencer, hvilket er brugbart i det brede spektrum. Derfor vil jeg med fryd se stort på janteloven og dele den gode historie med dig. I Acuity World er vi ikke i tvivl om udbyttet af Personal Leadership Program PLP™, og derfor vil jeg gerne gøre dig opmærksom på hvilken effekt uddannelsen har haft på vores kursister.

Acuity World er grundlagt i 2001, efter at vi stiftede bekendtskab med Dr. Joseph Riggio som i 2000 viste os kraften i at tage udgangspunkt i det der virker og den du selv er, når DU som person fungerer optimalt. Det blev afsættet til at lave uddannelsen Personal Leadership Program PLP™, et nytænkende kodeks inden for personlig ledelse. Denne tilgang til personlig ledelse tager sit udgangspunkt i individet og dets kompetencer, og er en videreudvikling af den traditionelle NLP til det vi i dag kalder "New NLP".

Udbytte og effekt af Personal Leadership Program PLP™

Med det for øje at tage temperaturen på kvaliteten og effekten af vores uddannelse samt vores ekspertise i at træne og styrke den enkeltes personlige- og sociale kompetencer inden for Personlig Ledelse, Kommunikation, Coaching og Salg, spurgte vi ind til den enkeltes vurdering af sig selv på de fire parametre. De adspurgte har gennem 32 spørgsmål vurderet sig selv i forhold til hvert af disse fire parametre. Effekten af uddannelsen og udbyttet for den enkelte blev tydeliggjort ikke blot på et parameter, men på alle fire. Derudover gives der udtryk for at værktøjerne og metoderne rent faktisk benyttes på daglig basis.

Til spørgsmålet om hvor informanterne mærker den største effekt, svarer 90 % at de mærker denne i afsættet med at starte i det positive/det der allerede virker. Ifølge de adspurgte kommer dette særligt til udtryk i form af deres øgede forståelse for andre samt at de oplever en personlig ændring, hvor de har en større følelse af indre ro og balance samt mere energi og styrke. Derudover udtrykker de, at det at starte med et positivt mindset har hjulpet dem med deres egen evne til at kommunikere klart. Ydermere har det øget deres evne til at gøre deres indflydelse gældende og derved har de bedre kunne sælge deres idéer og budskaber.

Der danner sig et tydeligt billede af, at essensen af vores arbejde rent faktisk gør en forskel for den enkelte. At starte i en positiv tilstand med det der allerede virker, er en af grundpillerne her hos os. Begrundelsen er simpelthen, fordi det rent faktisk virker.

I undersøgelsen svarede informanterne på, hvilke værktøjer og modeller de hyppigst gør brug af, hvortil størstedelen klart tilkendegav afsættet i det positive. Derudover gør størstedelen brug af de kommunikationsværktøjer de har, til at lede sig selv og andre. Det kan blandt andet være at aflæse non-verbale signaler både hos sig selv og andre, genkende sproglige mønstre og udfordre dem, skabe god kontakt med mere.

Udtalelserne herunder afspejler et par eksempler på den enkeltes udbytte af uddannelsen:



Uddannelsen har haft kæmpe stor effekt. Som leder kan jeg holde engagementet høj, være motiverende og løfte respekt delen"

Jeg har fundet mere ro og takler derfor hverdagens udfordringer med et større overblik

Jeg har fået en større bevidsthed om at leve og agere ud fra det "grønne felt" (det der virker) og omgås positive mennesker

Jeg har trænet alle medarbejdere i personlig ledelse. Det har samlet afdelingen på en anden måde og har skabt stor fælles tillid

Jeg oplever sjældent, at jeg føler mig presset, da jeg er blevet bedre til at prioritere

Organisationen har fået et fællessprog og fastholdelse i at starte i "det grønne



Alt dette understøtter effekten i at tage sit udgangspunkt i at det der virker, er det der gør den største forskel. Vi kan hermed konstatere at vores uddannelse stadig er attraktiv og lever op til målsætningen om, at vores kursister får de færdigheder der skal til, så de kan udføre stærk personlig ledelse og også være i stand til at lede andre effektivt.

Vi kan også med glæde notere os, at vores uddannelse ikke blot er en samling papirer i en mappe, men at vores metoder og modeller rent faktisk bruges i hverdagen.

Ligeledes er det værd at nævne at ca. 90 % af vores deltagere kommer fordi de er blevet henvist af kolleger eller tidligere deltagere, hvilket vi betragter som en anbefaling i sig selv.

Acuity Worlds varemærke

Når vi i Acuity World sætter en ære i at starte i det positive, i det der allerede virker, så er det ikke fordi, der er noget som helst hokus pokus i det. Man kan jo stille sig selv spørgsmålet: Er det overhovedet muligt altid at starte i det positive?, "i den åbne tilstand"? Svaret er såre simpelt: JA, det er det.

Som menneske kan du neurologisk set være enten i en lukket tilstand, hvor du fokuserer på problemer og alt det der ikke fungerer, eller du kan befinde dig i en åben tilstand, hvor du fokuserer på hvad der er muligt, der hvor der er frit flow. Disse tilstande er styret af din fysiologi og påvirker dine følelser både de positive og de negative. De påvirker hvordan du har det, og også hvad der er muligt for dig. Du kan vælge at være i den åbne tilstand, hvorfra du har mulighed for at påvirke din egen tilstand. Det kalder vi Personlig Ledelse med New NLP™ som i bund og grund handler om, hvordan du leder dig selv, så du kan forblive i den åbne tilstand. Også selvom, der er negative følelser og ting omkring dig som ikke er spor lette.

En af de ting du kan gøre for dig selv, hvis du ikke allerede har gjort det, er at træffe en beslutning om at bruge positivitet som din drivkraft og din motivation. Tag en beslutning om at starte med det der allerede virker.

Når vi siger, at vi ved det virker, så mener vi det. Det er ikke blot for at trutte i eget horn, men fordi vi gerne vil dele den viden med dig, og give dig redskaberne til at starte lige præcis der, hvor vi ved at du kan få det bedste udbytte.

Vi er ikke de eneste der siger det

Da vi begyndte at arbejde med afsættet i det positive og i det der virker, blev vi opmærksom på, at der er andre der arbejder med samme mindset, og som i årtier har forsket omkring påvirkningen af at være åben og positiv. Som eksempler kan nævnes:

Dr. Barbara L. Frederickson som gennem de sidste årtier har viet sit liv til forskning om positivitet. Hun er kendt og anerkendt over hele verden, når det drejer sig om emotionel positivitet.

I bogen "Positivitet" fortæller hun blandt andet at nogle afgørende faktorer om positive følelser er:

- At de åbner vores hjerter og vores sind, og derved gør det os mere modtagelige og mere kreative

- At de sætter os i stand til at opdage og opbygge nye færdigheder, nye bånd, ny viden og nye måder at være på

Ifølge Dr. Frederickson kan positivitet på en helt unik måde skabe nyt liv i dit syn på verden, din mentale energi, dine relationer til andre og dit potentiale. Positivitet er et middel til at nå bedre mål og ikke blot et mål i sig selv.

At være åben og positiv - det er jo lige vand på vores mølle i Acuity World. Vi mener, at det skaber stor værdi for den enkelte - ikke blot i forhold til arbejdslivet, men også i tilgangen til livet i al almindelighed.

Martin Seligman, ophavsmanden til positiv psykologi, har fokus på begreberne lykke, mental robusthed og livskvalitet. Gennem hans forskning har han blandt andet fundet ud af, at lykkelige mennesker er mere optimistiske, kreative, produktive og robuste end andre. Det vil sige, de står stærkere i modvind.

Han har skrevet bogen "At lykkes", som er en perspektivering om menneskelig vækst og trivsel, hvor han bruger sit banebrydende arbejde om optimisme, motivation og karakterstyrker til at beskrive det gode liv. En forudsætning for at trives er at lykkes, hvilket er en bevidsthed om egne styrker og at bruge dem. Sagt med andre ord, når vi har det godt - klarer vi os også godt. Netop dette går hånd i hånd med Acuity Worlds fokus på personlig ledelse

Markus Buckingham var i løbet af 90'erne og i starten af dette århundrede involveret i en række Gallup undersøgelser, som ligger til grund for en lang række bøger han har skrevet om hvordan egne styrker bringes i spil samt hvordan organisationer og ledere konkret kan arbejde styrkebaseret.

I 2007 viste en global undersøgelse med mere end 10 millioner respondenter blandt andet, at ledere der fokuserer på deres egne styrker er 6 gange mere engagerede i deres job end deres "almindelige" kollegaer. Undersøgelsen viste tillige, at der sker en dramatisk ændring, når ledere også fokuserer på medarbejdernes styrker, hvilket blandt andet påvirker at antallet af uoverensstemmelser og mængden af negativitet falder voldsomt. En af de ting Markus Buckingham hævder er, at det at tænke styrkebaseret ikke er noget man bare gør eller ikke gør. Denne ændring kræver, at du arbejder med det hele tiden.

For os i Acuity World handler det først og fremmest om afsættet. Jo mere du befinder dig i din bedste tilstand, jo bedre er du i stand til at starte med det der virker.

Del de gode historier, så alle kan få glæde af succes'erne

Lad os dele succes'erne, vær nu stolt af det du går og gør. Lad os sammen få de gode historier og fortællinger til at leve.

Jeg er stolt af mit arbejde, og det giver mig glæde og stor tilfredshed i mit liv. What a treat, at få lov til at være en del af menneskers udvikling. Mit incitament for at fortælle denne gode historie var, at jeg gerne ville dele effekten af vores arbejde.

Sådan får du din egen "start knap"

Så nu hvor vi har fastslået effekten af at starte med det der virker, kan du sikre dig, at du er i din åbne tilstand. Det vil sige du tager udgangspunkt i noget du er god til, det der virker hos dig. Det kan du gøre ved at lave din egen "start knap" og her får du 3 hurtige tips til, hvordan du kan gøre det:

1. Følesansen og tankernes kraft

- genoplev gode succesfulde oplevelser - vælg en oplevelse ud, som f.eks. gør dig glad, giver energi, motiverer dig, får dig til at føle dig på toppen og lad dig smitte af din egen gode historie. Giv følelsen en overskrift der giver mening for dig, som får dig til at tænke på historien. Sådan en overskrift kan eksempelvis være energifyldt, motiveret, fokuseret eller lignende

2. Høresansen

- find/genfind den gode musik der sparker dig i gang, ord/toner/rytmer du forbinder med den følelse af energi og motivation

3. Synssansen

fx et minde/billede på telefonen, på skrivebordet eller et godt gammeldags postkort, som du kan gense når som helst eller hvor som helst. Skriv ordene som hjælper dig til at genfremkalde følelsen af at være energifyldt, motiveret, fokuseret. Skriv for eksempel en overskrift på oplevelsen. Det kunne være "½ maraton i København", hvad du kalder følelsen "energifyldt" samt hvad du kalder dig selv, når du har det sådan fx "motiveret", "fuld af overskud", "på toppen"

Alt i alt kan vi med glæde konstatere at PLPTM uddannelsen hjælper vores kursister med at udvikle deres personlige og sociale kompetencer, til brug i deres individuelle fagområder. Da vores metoder og modeller refererer til kursistens personlige og sociale kompetencer, kan disse rent faktisk også bruges privat.

Så lad os slå et slag for de gode fortællinger og få dem til at leve. Fuck Janteloven, vær stolt af det du gør og del de gode historier, så vi alle kan få glæde af dem. Vi ved at det virker - og nu ved du det også.