

Välkommen till
AkademikerKompetens

KUNSKAP OCH INSPIRATION



Twittra gärna under **#akadkompetens**





Om lejon kunde tala...

Andreas Bergsten, leg. psykolog, fil.dr.

Typologi från arbetsplats i kris



PÅ FLYKT



ISOLERAD CHEF



KONFLIKTER



UPPGIVENHET



INFORMELLA GRUPPER



"TRIVSAMMA HÖRN"

1. Beroende & tillhörighet (söka trygghet, idealisering)
2. Motberoende & kamp (större autonomi, olika viljor)
3. Tillit & struktur (konfliktlösning ger tydlighet & stadga)
4. Arbete

Vi har problem!








Vi söker en lösning!

Analysera orsakerna.
(Vems fel? Skuld, skam, ilska,
besvikelse, undvikande, försvar.)

Hur tar vi oss dit?
(Vem kan & vill bidra?)

Undanröja orsakerna.
(Sluta upp med att...)

Skapa den framtid vi vill ha.
(Börja göra...)

-  Nyfikenhet (utforska, undersöka)
-  Lek (experimentlust, kreativitet)
-  Begär ([sexual]drift)
-  Omsorg (vårda, älska)
-  Aggressivitet (hot, attack)
-  Rädsla (flykt, oro)
-  Panik/sorg (övergivenhet, ledsenhet)

Emotioner = en automatiskt respons till situationen vi befinner oss i.

Emotioner = värdering av läget + handlingsimpuls.

Emotioner uttrycks för att reglera relationer.

Lösningfokus

Härbärgera känslor (vs agera ut)

Bekräfta upplevelsen (≠ hålla med)

“Meta-kommunicera” – nämn elefanten i rummet (dvs. känslan)

Strukturera kaotisk kommunikation (t.ex. *faktiskt* skilja sak & person)