

MODIGT LEDARSKAP

Niclas Bjälkenborn, Mod att våga



GLAD SOMMAR

Människan behöver återhämtning, det är en förutsättning för att vår kropp och hjärna ska fungera. Vi behöver daglig återhämtning i form av pauser, mikropauser, avkoppling efter arbetet och framför allt sömn. För många står nu årets längledighet inför dörren - sommaresemestern. *Nu skall jag återhämta mig, vila upp och sen kan jag köra i höst igen.* Inte ovanligt att detta hörs vid köksbord, i fikarummet, med vännerna osv. Detta månadsbrev bjuder på lite tips för återhämtningen, boktips och en "inspirerande" utmaning från förra året...

MÅNADENS INNEHÅLL

- Återhämtning och vila
- Utmaning -23
- Boktips
- Erbjudande - kurs
- Nyhet i höst



MOD ATT VÅGA
FÖR MÄNNISKOR & ORGANISATIONER

Återhämtning och vila

I december skrev jag om vad vi kan kalla vardagsåterhämtning, i detta brev innan semestern skall vi kika på längledigheten ...

1. Prioritera innan semestern:
 - Skapa en lista över allt som behöver göras innan semestern och fokusera på att avsluta påbörjade projekt.
2. Förbered för successiv upptrappning:
 - Planera för första tiden efter semestern. Undvik att boka in möten direkt när du är tillbaka. Ge dig tid att komma i kapp med mejl och arbetsuppgifter.
3. Planera lagom mycket:
 - Undvik ett fullproppat semesterschema utan andrum. Balans mellan aktivitet och vila är viktigt. Anpassa efter ditt arbete – om det är fysiskt krävande, fokusera mer på vila.
4. Avsätt tid för nedtrappning:
 - Räkna med att det tar några dagar att varva ned i början av semestern. Undvik att direkt kasta dig in i nya aktiviteter.
5. Överväg digital detox:
 - Försök undvika tankar på jobbet. Använd olika strategier, som att kolla jobbmejl en gång i veckan eller strikt undvika mejl och sociala medier.

Och det allra viktigaste tipset - välj aktiviteter som du gillar - som ger dig energi, avkoppling och vila. För mig handlar det ofta om någon form av fysisk aktivitet och som jag skriver lite senare om gärna i naturen men det kan också bara handla om att vara stilla och läsa en god bok. Detta månadsbrev avslutas med ett par boktips som har gett mig nöje, tankar och energi.

Sommarutmaning 2023

För mig är att vara ute i naturen med min familj den bästa återhämtningen. Sommarens lite längre ledighet ger möjlighet till längre vandringar, klättringar, paddlingar eller bara promenader. Att vandra är något som jag gillar och delar detta intresse med min hustru. Förra sommaren hade vi precis köpt en valp så några långa vandringar var det inte tal om men då kom vi på att vi skulle vandra/promenera i alla kommunens naturreservat. Det visade sig att det var 28 stycken, lederna som fanns i nästan alla var allt från några 100 meter till upp till milen. Det skulle vara en lagom utmaning för valpen Boss.

Sagt och gjort på semesterns första morgon gav vi oss ut till första reservatet som blev Osaby säteri, Växjö kommun, Kronobergslän, Småland.



Jag och yngste sonen i Åsnens naturreservat
juli 2023

Fördelar med att vara i naturen

1. Pulsen sjunker och stresshormonhalten minskar när vi vandrar i skogen. Naturen ger oss psykologisk distans från vardagens krav och fångar vårt intresse, vilket minskar stress.
2. Studier visar att blodtrycket ökar i stadsmiljöer men sjunker vid promenader i naturen.
3. Naturen ger stimuli för hörsel, syn och hud, vilket är viktigt för hjärncellernas tillväxt.
4. Kortare promenader i naturliga miljöer påverkar känslor och självuppfattning positivt. Aktiviteten minskar aktiveringen av områden kopplade till irritation och sorg i hjärnan.
5. Att vara i naturen minskar ångest och ökar närvarokänslan och engagemanget

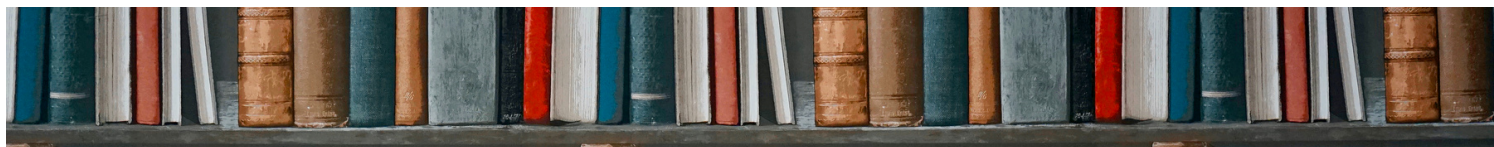
Utmaningen genomfördes och vi klarade nästan alla reservaten, det var ett som vi inte lyckats med då det är en ö. Vi lyckades även klara av ett par i både Kalmar och Blekinge län under sommaren.

Vad lärde vi oss av detta?

- Närområdet är fantastiskt
 - Växjö innehåller så många olika sorters natur
 - Skogen är verkligen mitt happy place (visste jag sedan tidigare)
 - Vi var nästan alltid helt ensamma och träffade vi på några så var det holländare eller tyskar
 - Att vandra är som att meditera, sinnet vandrar iväg och föder tankar som man inte alltid visste fanns.
- Under våra vandringar under sommaren har vi pratat om det gamla kulturlandskapet, framtiden, våra mål och drömmar men vi har också varit tysta och bara lyssnat på naturen.

Vi fick blodad tand och i juli startar vi vårt nya projekt, alla naturreservaten i Kronoberg skall besökas. Det kommer ta lite mer tid än en sommar men vi ser framåt emot många sköna stunder i naturen.

Ett bra tips för dig som vill planera dina vandringar är att använda www.naturkartan.se. Många kommuner har även förslag och information om vandringar i kommunen.



Att läsa är att resa...

HC Andersen sa egentligen inte det utan att resa är att leva men att läsa kan också vara att resa (i tanken).



Att läsa för att drömma sig bort, få lite spänning är något som jag börjat uppskatta mer och mer. Jag läser mycket och om massor av ämnen. Tidigare läste jag nästan uteslutande facklitteratur men sedan ett par år tillbaka har jag upptäckt ljusningen att läsa bara för att bli road, skräm - ja underhållen.

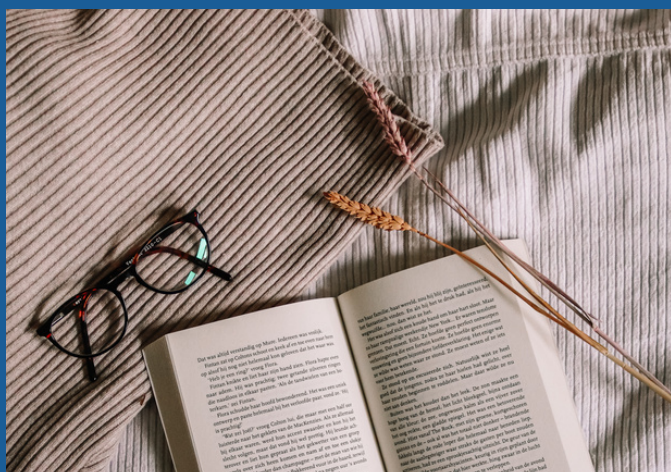
En lista av spänningsböcker från mig kan inte vara utan Sydafrikas store deckarförfattare Deon Meyer. De flesta av hans böcker är översatta till svenska. En favorit så här på sommaren skulle vara **Den sista safarin** som utspelar sig till stor del i och runt Kruger National Park. Meyer väver spännande historier i nutidens Sydafrika men som ofta letar sig bakåt i tiden i detta spännande land. Samhällsfrågor i hårdkokt spänningsgenren - det gillar jag.

Jag har en tendens att läsa norska eller danska deckare, vet inte varför men tittar man på mina läslistor de senaste åren så dominerar nog dessa länder. En riktigt kul bok är **En nation i schack** av Johan Holst. Nutida terrorhot i Norge med en rejäl dos schack - mer kul än välskriven men passar utmärkt på stranden.

På tv har Oxen visats men "som vanligt" så tycker jag nog att gillade du tv-serien skall du ta och läsa serien om Oxen av Jens Henrik Jensen. Här blir det spänning i dansk thriller format. Sex böcker finns utgivna på svenska och det bör ge dig spänning så det blir över i sommar.

På tal om TV - så har Netflix filmatiserat Matthias Edvardsson **En helt vanlig familj**, första delen i Lundasviten. Riktigt bra svensk spänning. Genialt skriven om familjen där alla tror att de känner varandra men är det verkligen så...

Läsning för tankarna



Vad framtiden förtjänar - den skotske filosofen William MacAskill skriver om för longtermism, insikten om hur kolossalt lång framtiden kan bli och hur höga insatserna därför är när vi formar den. Boken erbjuder ett ramverk för framtiden, med teman som sträcker sig från stormaktskrig till artificiell intelligens, värderingar, moral, välbefinnande, lycka och klimatförändring. MacAskill väckte mycket tankar när jag läste den i vintras och jag kommer säker återkomma till hans tankar.

Magkänslans intelligens är en bok av ekonomijournalisten Alexander Norén som utforskar vetenskapen bakom vårt beteende och beslutsfattande. Noren sammanställer de senaste årtiondenas viktigaste forskning och ger praktiska tips för att förstå och använda vår magkänsla i olika situationer. Att lyssna på magkänslan är en kognitiv och intellektuell insikt som kan hjälpa oss fatta bättre beslut, även när vi står inför komplexa variabler. En riktigt kul bok att läsa i sommar.

Förra årets mest överraskande läsning var **Greenlights** av Matthew McConaugh - en skådespelare som jag gillar riktigt mycket. Greenlights är en memoarbok, en livsfilosofi, en bok som väcker tankar. Hans tes - agera inte dig, utan var dig! En bok om att ta sig på allvar genom livet.

Spännnade samarbete i höst och en fantastisk chans till dig!

SJÄLVLEDARSKAP & COACHING

9-10 SEPTEMBER | VÄXJÖ - 15 000kr

10% EARLY BIRD -1 juli 2024

Alla priser ex. moms. Pris inkluderar lunch fika och middag på Villa VIK. Boende ingår ej.

4 september 15:00 - 17:00 - uppstart online

Dina styrkor - självstudier - grupparbete

9 september Dag 1 10:00 - 18:00, 19:00 middag

10 September Dag 2 8:30 - 17:00

UR INNEHÅLLET:

- Självinsikt & självledarskap
- Antaganden, förtroende & trygghet
- Relationen till dig själv och andra
- Kommunikation
- Ge och ta feedback
- Strategiskt ledarskap och förändringsledning
- Coachande förhållningssätt, professionellt & privat
- Strengthsfinder – styrkebaserat test

15 CCEU dvs utbildningspoäng ICF

Kursdagarna genomförs i samarbete med

MOD ATT VÅGA, VÄXJÖ

Anmälan till [Khraft.se/utbildning](https://khraft.se/utbildning)

9-10 SEPTEMBER 2024 | VÄXJÖ | JENNY BERGH

alla priser ex. moms. Pris inkluderar lunch fika och middag på Villa VIK. Boende ingår ej.

LEARN
Coaching



KHRAFT
COACHING • UTBILDNING • LEDARSTÖD



ABONNERA PÅ COACHING ♦

Ni tecknar ett abonnemang som ger er ett antal individuella coachningstimmar per månad.

Flexibel Användning: Ledare kan boka coachning när de behöver det.

Om fler timmar behövs faktureras dessa separat.

Fördelar med individuell coaching för företag:

- **Personlig utveckling:** Coaching hjälper ledare att växa, utveckla sina färdigheter och öka sitt självmedvetande.
- **Ökad produktivitet:** Genom att arbeta med en coach kan ledare förbättra sin effektivitet och prestation.
- **Stresshantering:** Coaching ger verktyg för att hantera stress och balansera arbete och privatliv.
- **Bättre beslutsfattande:** Ledare får stöd i att fatta kloka och strategiska beslut.
- **Förbättrad kommunikation:** Coaching hjälper till att förbättra kommunikationsfärdigheter och relationer.