13. dec 2019

Er du tro mod dig selv på jobbet?



Trives du, og tør du at sætte grænser, når du går på arbejde? Hvis ikke kan det koste arbejdsglæden, og i sidste ende også det psykiske helbred. Trivselsekspert og forfatter Adam Advaith guider dig til at overleve i det moderne arbejdsliv.

Måske har du prøvet det? At sidde til mødet og føle, at dine gode argumenter bliver overhørt. At du igen ikke trænger igennem eller oplever indre, såvel som ydre konflikter med kolleger, der tromler igennem med deres egen dagsorden uden at sætte tingene i det nødvendige perspektiv eller tage højde for, hvordan jeres indbyrdes samspil fungerer?

Når vi går på arbejde, vælger vi ikke selv, hvem vi vil arbejde sammen med. Vi indgår i et mere eller mindre tvungent fællesskab, hvor det er nødvendigt at få tingene løst, for at vi kan nå i mål. Og uanset hvor samarbejdsvillige vi er, kan det ikke undgås, at vi i et arbejdsliv, som oftest er med fokus på tempo og resultater, indimellem ender i konflikter i hverdagen. Spørgsmålet er, hvor gode vi er til at løse konflikterne uden at gå for meget på kompromis med os selv?

Det har trivselsekspert Adam Advaith undersøgt nærmere i sin nye bog ”Vær tro mod dig selv på jobbet”. Han oplever gang på gang, at hans klienter finder sig i ikke at trives, selvom det oftest er rammen og fællesskabet de er i, som skaber problemerne.

- Vores kulturelle dna former vores ønske om at høre til og ikke stå udenfor flokken, og derfor kan det være svært at stå fast på sine værdier, hvis vi siger højt, at der er noget, der ikke fungerer og

presser os selv på vores etik og arbejdslivskvalitet. Der er nemlig en risiko for, at du ender med at stå alene og blive tilskuer i et miljø, du ikke føler dig tilpas i – hvis du vælger at stå ved dig selv, forklarer Adam Advaith, der understreger, at det også kan være meget forskelligt fra person til person, hvad man har behov for at italesætte for at trives i den ramme man er i, og hvilke problemstillinger man kan lade passere.

Kan du lade tingene passere?

- Tit mener andre ikke noget ondt med det, de siger eller gør – det er typisk travlhed, stress, eller uopmærksomhed, der gør, at dialogen går galt og kan gøre ondt. Hvis du øver dig i at lade tingene passere og minde dig selv om, at det ikke skete i en ond intention, bliver hverdagen ofte nemmere. Bliver det ved med at nage, kan du forsøge at undersøge, hvordan din kollega er som person? Måske har vedkommende nogle bevæggrunde, der kan gøre det nemmere for dig at slippe det igen. Indsigt og forståelse er midlet til at løsne mistrivsel fra dit system og frigøre spændingen mellem dig og dine kolleger. Hjælper det ikke, kan du vælge at italesætte problematikken – og altid med fokus på opgaveløsningen, og ikke personen, råder Adam Advaith.

Skelner du mellem det professionelle og private jeg?

Forståelsen af forskellighed er afgørende, hvis vi skal løfte opgaverne sammen. Men det er også vigtigt at huske på balancen mellem det professionelle og private liv. Man kan nemlig ikke forvente det samme af sine kolleger som af sine venner, siger Adam Advaith:

- Forsøg for så vidt muligt at tage dig selv i impulsen til at dele private frustrationer på arbejdet. Hvis du oplever at kæmpe med mange frustrationer eller følelsen af uretfærdighed, kan det være et tegn på, at du længe ikke har stået ved dig selv og ikke har gået til kilden med problemet – eller har måttet resignere, fordi vedkommende faktisk ikke ønsker at lytte til dig.

Adam Advaith anbefaler, at man øver sig i at undersøge, hvad det helt inderst inde er, man er påvirket af. Først når det står klart, hvad det er for en følelse eller oplevelse, du reagerer på, kan du øve dig i at få det formidlet på en venlig og respektfuld facon – i relation til arbejdet – og til den rette person, som problemstillingen rent faktisk handler om.

Hvis ikke du passer ind i rammen

Adam Advaith påpeger også, at hvis du bliver i noget, der ikke fungerer for dig, i længere end 6-8 måneder, så vil du med tiden stoppe med at kæmpe imod, og hverdagen vil normalisere sig. Men det, der reelt sker, er, at du accepterer, at noget eller nogen går over din grænse, og langsomt begynder det at nedbryde både dit selvværd og arbejdslivskvalitet:

- Kan du ikke ændre tingene, og føler du, at du har gjort alt, hvad der står i din magt med de ressourcer, du har, så kan det være tid til at give slip. Simpelthen vælge at flytte dig fra det fællesskab, du er i, fordi rammen, du er presset ned i, klemmer energien og livslysten ud af dig, slutter Adam Advaith.

5 gode råd til at være tro mod dig selv på jobbet

1. Insister på, at du vil have det godt, der hvor du er, og hold fokus på din trivsel i dagligdagen – også når du har travlt.
2. Vær opmærksom på, om rammen, du er i, presser dig mere, end du kan holde til, og søg at få dine værdier med ind i det kollegiale og arbejdsmæssige samspil.
3. Husk, at du ikke skylder din arbejdsplads noget – slip behagesygen og pligtfølelsen – og gør det, der skal til, men ikke mere, end du behøver.
4. Pas på du ikke dræner din egen energi ved at tage tingene for nært. Giv dig selv plads til at koble af og tanke op. Ingen kan køre med 120 km/t hver dag.
5. Tag fat i tingene og gå til kilden med problematikken – max tre gange. Er det ikke muligt at ændre på det, der dræner dig og står i vejen for din arbejdsglæde, så må du flytte dig.

Artiklen er produceret til FRIEs medlemsmagasin, som udgives 4 gange om året.

4. udgave 2019

Arbejdslyst