

Inspirationsbrev 12 – nov. 2010

Gode vaner ved dårlige mønstre

Vaner er meget mere styrende for vores adfærd end vi går og tror. 95 % af os har de samme morgenrutiner, og 85 % falder i søvn på samme måde.

Måske er dine mønstre eller vaner af mere uhensigtsmæssig karakter end morgen- og soverutiner. Du er måske medafhængig af usunde relationer. Det kan være du er sammen med mennesker, som ikke får det bedste frem i dig. Nogle relationer bliver vi nødt til at blive i. Andre kan du ændre på. Husk på ;

▫Nyd det eller smid det.

▫Fylder noget og giver dig dårlig energi mere end 48 timer - handl på det. Ellers må det i bunken med "pyt".

Er der nogen mening med det du gør? Mange vaner og rutiner er lavet uden dybere funktion. Hvornår blev vanen til? Hvilken funktion har den? Tænk over det "vi plejer" at gøre. Per Schrøder (SAS) opfordrede ved et oplæg, til mere civil ulydighed. Afliv "man" og "nogen" og tag ansvar. Han mente, at handlinger styres 80 % af vores mindset (tankemåde) og 20 % af strukturen.

80 % af børns sociale adfærd læres ved at se, hvad andre gør. Kun 20 % læres ved at høre hvad forældrene fortæller dem (Søndagsavisen 7. nov. 2010).

Kerneverdier

Per Schrøder talte om at finde dit/jeres "push back bump" - jeres kerneværdier/fokus og lev efter dem.

Ifølge Per Schrøder er det for SAS on-time. Når flyet går til tiden, mindskes stress. Det første vi kigger på, når et fly letter, er uret. 70 % af alle fly letter til tiden, 92 % af alle fly indenfor 15 minutters forsinkelse. Sådan er det også med møder. Når noget er forsinket, kan det ødelægge meget i vores planlægning og ikke mindst tanker. Læg ekstra tid og pauser mellem møderne.

Så sidder du ikke og hopper, og går glip af det sidste til et møde. Men du kommer også til tiden til det næste møde. Vi holder meget af, at TV-avisen er præcis og starter nøjagtigt, anset hvad de har haft af udfordringer før udsendelsen.

Hvad er dine eller virksomhedens kerneværdier? Lever du/I efter dem?

Hvad skal der til for at du kan følge dine kerneværdier?

For tiden sker

I HR magasinet "Personalechefen" har jeg har skrevet om relationsarbejdet, og hvordan relazion arbejder med at forbedre trivslen via relationer og kommunikation. Det udkommer sidst i november.

Jeg skriver klummer i Ros Torv Magazine efterår 2010 samt jul 2010 samt artikler i Magasinet Børn og Fritid. De kan læses under seneste nyt eller presse på www.relazion.dk

relazion har holdt oplæg om trivsel, sundhedsfremme og relationer på RUC og Erhvervsforum. Oplægget er anbefalet på LinkedIn.

Trivselsoplæg i KPMG. Anbefalet på LinkedIn.

relazion havde en interessant HR messe i Øksnehallen. Tak for jeres besøg. Der blev skabt gode kontakter og talt trivsel og kommunikation på mange niveauer. Over 200 valgte at være i konkurrencen om et weekendophold, som Hanne fra PMC Technology AS vandt.

Jeg har undervist i "Prep." Forebyggende kommunikationsredskaber via Domkirken Roskilde.

Husk meditation virker effektivt på fokus. Så 10 minutter i ro med fokus på vejrtrækning, hver dag.

Mange gode hilsner fra
Lone Carmel
lone@relazion.dk
21471088