



Sund IT Ledelse



Hvordan du styrker din virksomhed gennem mental sundhed og et godt arbejdsmiljø



Agenda

- Hvad mental sundhed kan gøre for dit arbejdsliv – og dine lederevner
- Hvordan du kan arbejde med at sikre en balance mellem arbejde og privatliv

- De største forhindringer for at sikre god mental sundhed og trivsel som ITmedarbejder
- Hvordan du kan lede dine selvledende medarbejdere



En kompetent leder er en sund leder

- Mental sundhed giver overskud
- Mistrivsel smitter – især fra lederen



Projekt Sund ITledelse

- Styrker ITvirksomheders mentale sundhed
 - Større trivsel og mindre fravær
 - Større arbejdsglæde og motivation
 - Øget effektivitet og kreativitet

Velliv
Foreningen



ProForza
mennesker & potentialer



Hvad er mental sundhed?

”[...]en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet”. (WHO/Sundhedsstyrelsen)

1. Individets tilstand & kompetencer til at opnå denne
2. Forudsætning for produktivitet
3. Afhængigt af fællesskabet



Hvordan bliver man mentalt sund?

”[...]en tilstand af trivsel hvor individet kan **udfolde sine evner**, ...”

Påstand: Udfordring og mening er afgørende for din mentale sundhed

Konsekvens: arbejdets indhold og betydning er væsentligt for din mentale sundhed



Meningsfuldhed
Motivation
Identitet



Hvordan bliver man mentalt sund?

”[...]en tilstand af trivsel hvor individet kan ... **håndtere dagligdags udfordringer og stress...**”

Påstand: Din måde at reagere på udfordringerne, påvirker din mentale sundhed

Konsekvens: Robusthedskompetence, dagligdagens stressniveau

Mental fitness
Stresshåndtering
Work/life balance



Hvordan bliver man mentalt sund?

”[...]en tilstand af trivsel hvor individet ... på **frugtbar vis kan arbejde produktivt...**”

Påstand: Arbejdsbetingelserne påvirker din mentale sundhed

Konsekvens: Når du er din egen leder, kan du vel selv bestemme dine betingelser?



Grænseløshed
Travlhed
Selvledelse



Hvordan bliver man mentalt sund?

”[...]en tilstand af trivsel hvor individet ...er i stand til at **yde et bidrag til fællesskabet**”.

Påstand: Du kan ikke sikre din egen trivsel ved kun at koncentrere dig om dig selv

Konsekvens: Arbejdsfællesskabet og andre fællesskaber har stor betydning for dig




Relationer
Kommunikation
Konfliktforebyggelse



Hvordan bliver du mental sund?

1. Du skal passe på dig selv
2. Arbejdet skal være passende
3. Du skal passe på andre, (også) for at passe på dig



Hvordan arbejder du med at sikre en balance mellem arbejde og privatliv?

Find **din** balance

- Hvad er balance for dig?
- Balance mellem hvad?



De største forhindringer for at sikre god mental sundhed og trivsel som ITmedarbejder

- Grænseløst i tid, rum, rammer, forventninger
- Ledelse – eller mangel på samme
- Begejstring eller belastning
- Hvornår kommer robotterne?



Hvordan leder man så de betingelser?



Projekt Sund ITledelse

- Styrker ITvirksomheders mentale sundhed
 - Større trivsel og mindre fravær
 - Større arbejdsglæde og motivation
 - Øget effektivitet og kreativitet

Velliv
Foreningen



ProForza
mennesker & potentialer

PRACTICUM



IT-Branchen

WIRKSOM
bringer dig videre



Projekt Sund ITledelse

Meningsfuldhed
Motivation
Identitet

Mental fitness
Stresshåndtering
Work/life balance

Grænseløshed
Travlhed
Selvledelse

Relationer
Kommunikation
Konfliktforebyggelse

Tillid
Retfærdighed
Samarbejde

Hvad siger
deltagerne?

Projekt

Sund IT Ledelse



Netværk med ledere af små ITvirksomheder (2-15 ansatte)

- 7 netværksmøder over 1 år (2 timer om formiddagen)
- 3 seminarer på tværs af netværkene (3-4 timer om formiddagen)
- Privat online forum til kommunikation, vidensdeling og planlægning i netværket

Telefonisk hotline til personlig rådgivning om konkrete problemstillinger i virksomheden

Fælles indsatspulje med 200 timer til konkrete arbejdsmiljøindsatser i virksomheden

Første netværksmøder afholdes 26., 27. og 28. februar 2019 (uge 9)

Sidste møde afholdes uge 9 2020



Pris: 1200,-
og dit
engagement

Tilmelding og mere information på SundITledelse.dk



Sund IT Ledelse



STYRK DEN
MENTALE SUNDHED
I DIN VIRKSOMHED



BLIV EN STÆRKERE
OG SUNDERE
LEDER



NEDBRING
SYGDOM OG
FRAVÆR



FORSTÆRK
EFFEKTIVITET OG
PRODUKTION

Tilmelding og mere information på SundITledelse.dk