

Inspiration til ledere

Sov godt

Sådan kan spørgsmål om søvn og stress indarbejdes i 1:1 samtaler

Der er typisk en sammenhæng mellem stress og dårlig søvn – fordi stress ofte fører til dårlig søvn, mens dårlig søvn også har en negativ indvirkning på trivslen. Derfor kan det være en overvejelse at indarbejde spørgsmål om trivsel, stress og søvn i de samtaler, du har med dine medarbejdere.

Her er nogle enkle forslag til, hvordan du kan spørge ind til forskellige emner på en respektfuld og professionel måde, som åbner op for dialog, uden at det bliver for privat.

→ Trivsel

Hvad fungerer godt for dig i forhold til mængde af opgaver, kolleger, samarbejdet med andre afdelinger/kunder, prioriteringer og forventninger til dit arbejde?

→ Stress

Er der noget, som presser dig for tiden?
– fx i forhold til mængden af arbejdsopgaver, konflikter, uklare roller, ansvar for opgaver eller derhjemme.

→ Søvn

Jeg har lagt mærke til, at du virker lidt træt for tiden (hvis det er tilfældet). Har du selv lagt mærke til, om du er mere uoplagt eller træt, end du plejer? Har du selv en ide om, hvad det kan skyldes?

Det kan føles grænseoverskridende at spørge direkte til søvn, fordi det opleves som et meget privat anliggende, men mange medarbejdere kommer ofte selv ind på det i forhold til snakken om trivsel og stress. Det er naturligvis vigtigt at være meget tydelig om, at hverken stress eller søvn har nogen betydning for din vurdering af din medarbejders præstationer eller jobsikkerhed.



Tænk over...

Om du, som leder, er med til at opretholde en kultur på arbejdspladsen, hvor man signalerer, at man er en ambitiøs og dedikeret medarbejder eller leder, hvis man prioriterer arbejde over søvn.

Faktum er, at kun ganske få procent trives med mindre end 7-9 timers søvn. Resten af os vil performe ringere, fordi kroppens og hjernens processer ikke får tilstrækkelig mulighed for restitution. Derfor er det kontraproduktivt, hvis kulturen definerer søvn som "spild af tid". Alle parter vil på længere sigt profitere af en kultur som anerkender, at tilstrækkelig søvn er en forudsætning for at kunne præstere på et stabilt højt niveau.

Som leder spiller du en vigtig rolle i forhold til at skabe en kulturændring, men det tager tid og indebærer, at I kigger jeres vaner efter i sømmene – er det fx kutyme at sende og besvare mails på alle tider af døgnet?