

6 TIPS FÖR EMOTIONELL LEDARKOMPETENS



1. FÖRSTÅ DINA EGNA REAKTIONER

Emotionellt kompetenta ledare är trygga i sina färdigheter, förmågor och omdömen. De förstår vilka de är, vad de står för och vad som driver dem. De har de känslomässiga resurserna som krävs för att upprätthålla motivationen och fortsätta mot målen. De kan leda sig själva och de kan leda andra i en snabbväxande, föränderlig verksamhet.

- Fundera över dina och teamets värderingar
 - vad är viktigt att fokusera just nu?
- Ställ frågan, vad kan du och teamet kompromissa med just nu?
- Bygg självförtroende hos dem du leder
 - acceptera att ni är i utveckling
 - bekräfta framsteg



2. ANPASSA DIG EFTER SITUATIONEN

Emotionellt kompetenta ledare har hög anpassningsförmåga. De är toleranta och högt mottagliga för nya idéer, man skulle kunna kalla dem mästare på förändring. Istället för att ta sig an den omöjliga uppgiften att försöka kontrollera det som händer – tar de istället kontrollen över sin upplevelse av den yttre miljön och skapar lugn i sitt inre sinne.

- Bygg in tolerans för nyskapande i teamet
- Utmana teamet att utöka sin komfortzon och göra saker annorlunda – uppmuntra visst risktagande
- Bekräfta all form av kreativitet och sökande efter ny kunskap



3. TÄNK OPTIMISTISKT

Emotionellt kompetenta ledare har lätt till optimism. Som ledare kännetecknas de av att de ser något positivt i varje situation, särskilt när de upplever motgångar. De söker värdefulla lärdomar i varje svårighet de möter och de fokuserar på den uppgift som ska utföras snarare än negativt laddade känslor som besvikelse eller rädsla. De ser helheten och fortsätter leda visionen framåt.

- Välj en positiv infallsvinkel, se utmaningarna som möjligheter för tillväxt
- Arbeta med att minska negativa tankeströmmar genom att identifiera irrationellt tänkande och ersätt det med mer rationellt och rimligt tänkande
- Leta rätt på fördelarna, samla ditt team kring dem och fokusera på allas utveckling.



4. VÅRDA DINA MEDARBETARE

Emotionellt kompetenta ledare har förmågan att förstå andra människors tankar och känslor. De är bra på att läsa av känslor och etablera positiva känslomässiga relationer till andra. De tar hänsyn till andras känslor och omständigheter. Att visa empati är en nyckelkompetens i kris och förändringstider.

- Bygg samförstånd mellan människor och skapa ett positivt klimat du klarlägger viktig information i svåra lägen.
- Maximera din medmänsklighet genom att utforska andras oro, frågor och problem.
- Bygg empatisk kontakt till att utveckla teamets kreativitet och fortsätta skapa produktivitet.



5. TA TID TILL ATT LYSSNA

Emotionellt kompetenta ledare är bra på att kommunicera rakt och skapa öppen dialog med medarbetare och kollegor. De hör även det som inte uttalas. Deras förmåga att lyssna in, sortera och visa genuint intresse bygger tillit och skapar öppenhet och transparens. I tider av förändring är det av stor betydelse att kommunicera och skapa olika forum för dialog.

- Bygg flera digitala kanaler där erfarenhet, framgångar, kompetenser och information samlas.
- Lyssna på dina medarbetare och kollegor. Visa mod och erkänn att du inte har alla svar.
- Fokusera på medarbetarnas egna sammanhang och få dem att känna sig sedda trots fysisk distans, visa att du tror på dem.



6. UTVECKLA DIN EMOTIONELLA LEDARKOMPETENS

Emotionellt kompetenta ledare är bra på att kommunicera rakt och skapa öppen dialog med medarbetare och kollegor. De hör även det som inte uttalas. Deras förmåga att lyssna in, sortera och visa genuint intresse bygger tillit och skapar öppenhet och transparens. I tider av förändring är det av stor betydelse att kommunicera och skapa olika forum för dialog.

- Bygg flera digitala kanaler där erfarenhet, framgångar, kompetenser och information samlas.
- Lyssna på dina medarbetare och kollegor. Visa mod och erkänn att du inte har alla svar.
- Fokusera på medarbetarnas egna sammanhang och få dem att känna sig sedda trots fysisk distans, visa att du tror på dem.



MER OM KURSEN

IHM EQ för Ledare, 2 dagar

Du får:

- 360-analys av ditt ledarskap
- Rapport med vilka beteenden du behöver utveckla för att vara en effektiv ledare
- Verktyg för att utveckla valda beteenden

Vill du veta mer? Gå in på:

ihm.se