



**Arbeidstilsynet**





# Arbeidsmiljøloven § 1.1

« *Lovens formål er å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon*



# Arbeidsmiljøloven § 1.1

« Lovens formål er å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en **helsefremmende** og **meningsfylt** arbeidssituasjon

***Arbeidstilsynet – for et godt arbeidsliv!***



**Forebygging  
og oppfølging**  
– To sider av samme sak

Om forebygging av helseproblemer  
og oppfølging av sykefravær  
på arbeidsplassen

Arbeidstilsynet, NAV og Petroleumsstilsynet

3. utgave 2015

**Hvem kan bistå**  
Når du trenger hjelp fra andre





**HMS**  
**Forebygging**  
**Inkluderende  
arbeidsliv**

# - Gode ledere er gode på følelser



- Mennesker som blir sett, blir betydningsfulle. Ingen trenger å be dem om å gjøre sitt beste, sier psykolog, forfatter og foredragsholder, Trond Haukedal.

**- Mennesker som blir sett, blir betydningsfulle. Ingen trenger å be dem om å gjøre sitt beste, sier psykolog, forfatter og foredragsholder, Trond Haukedal.**

Arbeidstilsyn

mate. Slike fyler medarbeidere med energi og pagarsmet.

- Er ikke mange av dagens ledere flinke på nettopp slike?

- Jeg har inntrykk av at det skjer en polarisering der ute. Noen har sett verdien av å dyrke frem den indre motivasjonen som finnes hos alle, mens for andre handler alt om fakta og konkrete handlinger. Selv om ikke jeg gjerne da dybdekonserter som er opptatt av holdninger og følelser som de røde, mens de som er opptatt av prestasjonene i Birken som de blå. De blå går fint sammen. Det gjør også de røde. Udfordringen er når de blå skal snakke med de røde. Da er det de blå som setter premissene, og det går sjelden bra.

- Noen vil kanskje tenke at det må da være måte på følelser og positivitet. Vi snakker tross alt om en arbeidsplass?

- Et normalt menneske gjør seg rundt 60.000 tanker i løpet av et døgn. Rundt 85 prosent av disse er knyttet til bekymringer. Hvis en leder da prøver å ta sine medarbeidere på fott da har gjort. Hva skjer med selvfølelsen da? Nei, vi må tenke stikk motsatt.

- Du snakker om kommunikasjon som verdsetter den enkelte av oss. I dag foregår stadig mer av kommunikasjonen digitalt. Hvordan virker det på selvmotiveringen av selvbløide?

- De unge lever i en digital likesomverden, der de er særlig overstimulert med følelsesmessig understimulert.

- Hvilke generelle råd gir du til ledere som skal utvikle sine medarbeidere?

- Jeg gir gjerne tre råd. For det første må man forstå at penger og følelser fungerer på samme måte. Man kan ikke ta noe ut av en tom konto. Man må bygge opp en emosjonell egenkapital, før man kan stille krav.

For det andre kan man ikke utvikle folk anner å bli god til å gjøre både på prestasjonene, og på den de er.

Dernest handler det om å styrke den indre motivasjonen. Da må medarbeideren hjelpes til å finne frem det han brenner for.

**FAKTA**  
Trond Haukedal (57)

**utdanning:** Psykolog, forfatter, foredragsholder  
**Antall ansatte:** 1  
**Beste ledertipp:** Medarbeidere må hjelpe til å finne frem det de brenner for.

selvangivelse

80  
6  
0-1

...et av de viktigste. Trond Haukedal har 11 års ledelseserfaring og over 30 års erfaring som psykolog. Han støtter gjerne Nelson Mandela som skal ha...

...at det som gjelder i livet er utfordringen du har i andre liv.

...skje, og som leder trenger man ikke være bekymret for motivasjonen til disse.

- Du har skrevet to bøker, driver som klinisk psykolog og har blitt kåret til henholdsvis «foredragsholder», «årsstilt» og «årsstilt» av Skandinavias største kurs- og konferansearrangør. Hvem snakker du til?

- I forrige uke snakket jeg til 150 helsekoordinatører...

- Kan du noe av det disse holder på med?

- Nei, det kan de selv. Jeg elsker gjerne å gå bort til noen på ferse rad under foredragene, og be dem bruke et minutt til sine. Det går alltid veldig greit. Deretter ser jeg dem forfelle om tre positive egenskaper de bruker aktivt i jobben sin. Da er det manus...

...tom for det siste blir fremdriften dertil. Dette vet de fleste, man likvel får viktigheten av motivasjon og trygghet på arbeidsplassen like fokus. Det moderne menneske er redd og angstlig for følelser. Og for å motvirke må du klare å påvirke folk til å sette som et lederskap. Det er ledere som er gode på følelser.

- Kan...



