

Steffen er kaldt til jobsamtale internt i sin organisation.  
Samtalen gør ham nervøs, fordi han frygter, at der vil blive gravet i hans stress-sygemelding tidligere på året.  
Han betragter den som et svaghedstegn – ja ligefrem en skamplet på CV'et.

## “MIN STRESS-SYGEMELDING = ET SVAGHEDSTEGN”

→ usikkerhed, sårbarhed

→ sygemeldingen bliver et tabu, jeg forsøger at tale udenom (bl.a. i den forestående jobsamtale)

### FRAMESTORM®

#### *Benefit Finding*

Min sygemelding har gjort:

1. min empati med andre stærkere
2. min “mandskabspleje” mere nærværende
3. mig mere “menneskelig” i andres/medarbejdernes øjne
4. mine medarbejdere med trykke ved mig
5. mig mere autentisk og ærlig
6. at medarbejderne/kollegerne respekterer mig mere
7. mig bevidst om de tidligere stadier af negativ stress
8. mig bevidst om, hvad krydspres kan medføre
9. forebyggende samtaler med medarbejderne til en naturlig del af mit lederskab
10. at jeg lytter til min krop
11. at jeg bruger min energi mere bevidst og selektivt
12. mig skarpere på min prioriteter (“need-to-do” vs. “nice-to-do”)
13. mig mere effektiv
14. at jeg har droppet idéen om at være “supermand” men nu er “et menneske, der leder”
15. mig i stand til at hvile mere i mig selv
16. mig til en bedre sparringspartner
17. mig bevidst om at være i nuet og hellige mig den nuværende opgave
18. mit repertoire som leder større

#### *Visdomsord*

19. “Erfaring er ikke, hvad der sker for dig. Erfaring er, hvad du gør med det, der sker for dig”
20. Hvem behøver/ønsker/efterspørger en leder, der kan “gå på vandet”?
21. Selv det svære er der læring i
22. Nogle gange har livet godt af et “før” og et “efter”

#### *Stress-sygemeldingen =*

Stress-sygemeldingen =

23. en ubehagelig oplevelse med potentiale
24. min menneskeligheds hilsen/aftryk på “CV’et”
25. en kærdommen anledning til at revurdere min “rekordjagt”
26. en relevant handling, de ydre omstændigheder taget i betragtning
27. endnu en livsoplevelse
28. endnu en lærerig erfaring

#### *Diverse vinkler*

29. Hvis man VIL se svaghed, kan alt ligne svaghed
30. Alting afhænger af øjnene, der ser
31. Hvad er 10 dage – i en lang karriere?
32. 10 dages unik investering i resten af min karriere
33. 10 dages intensiv læring/lederudvikling
34. Et af de bedste lederudviklings-forløb, jeg har deltaget i