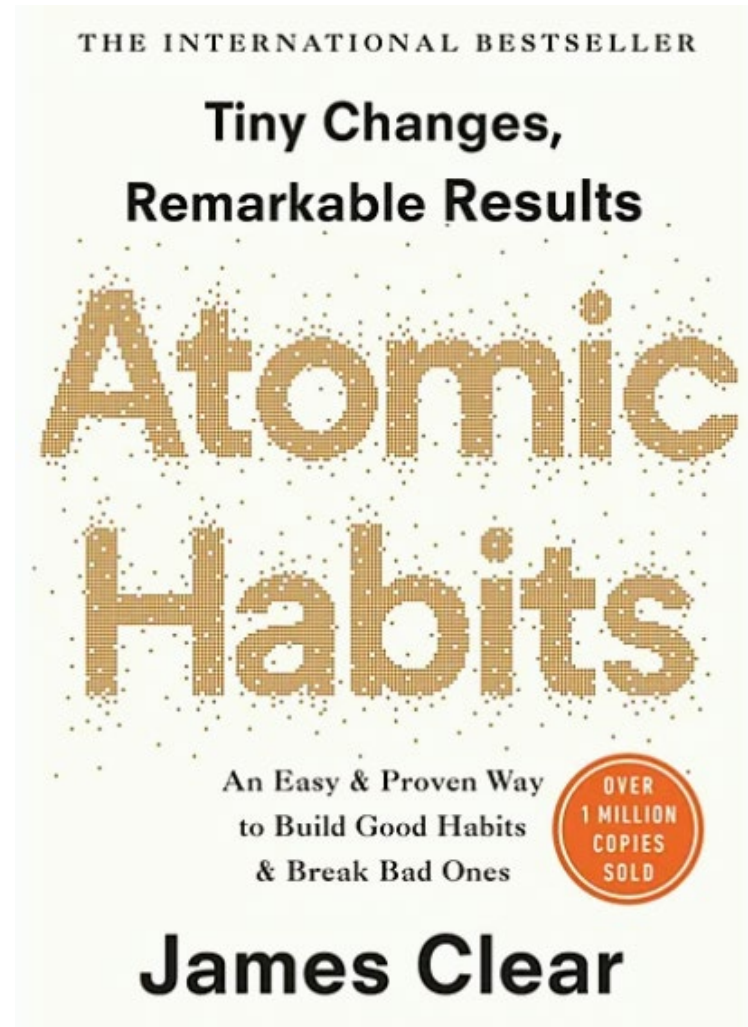


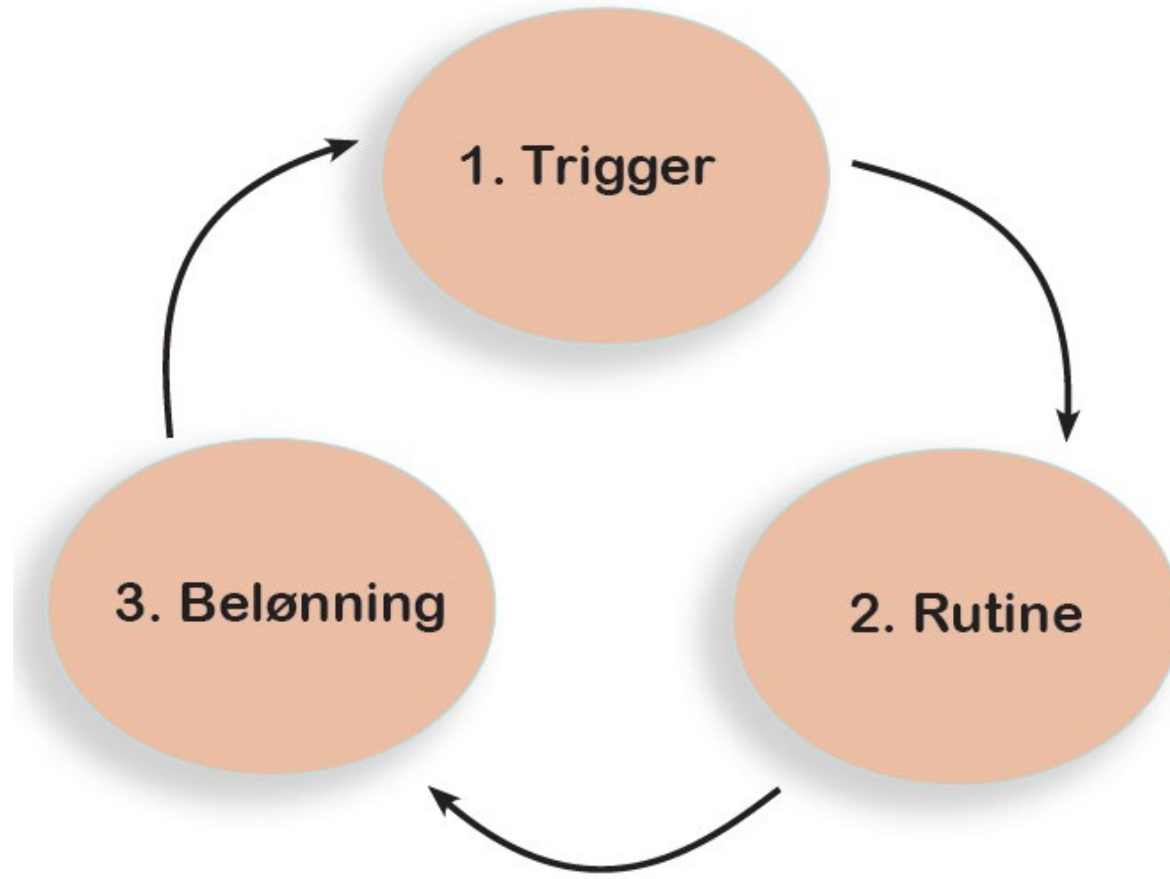
Hvordan bygge gode ledervaner

GOOD HABITS

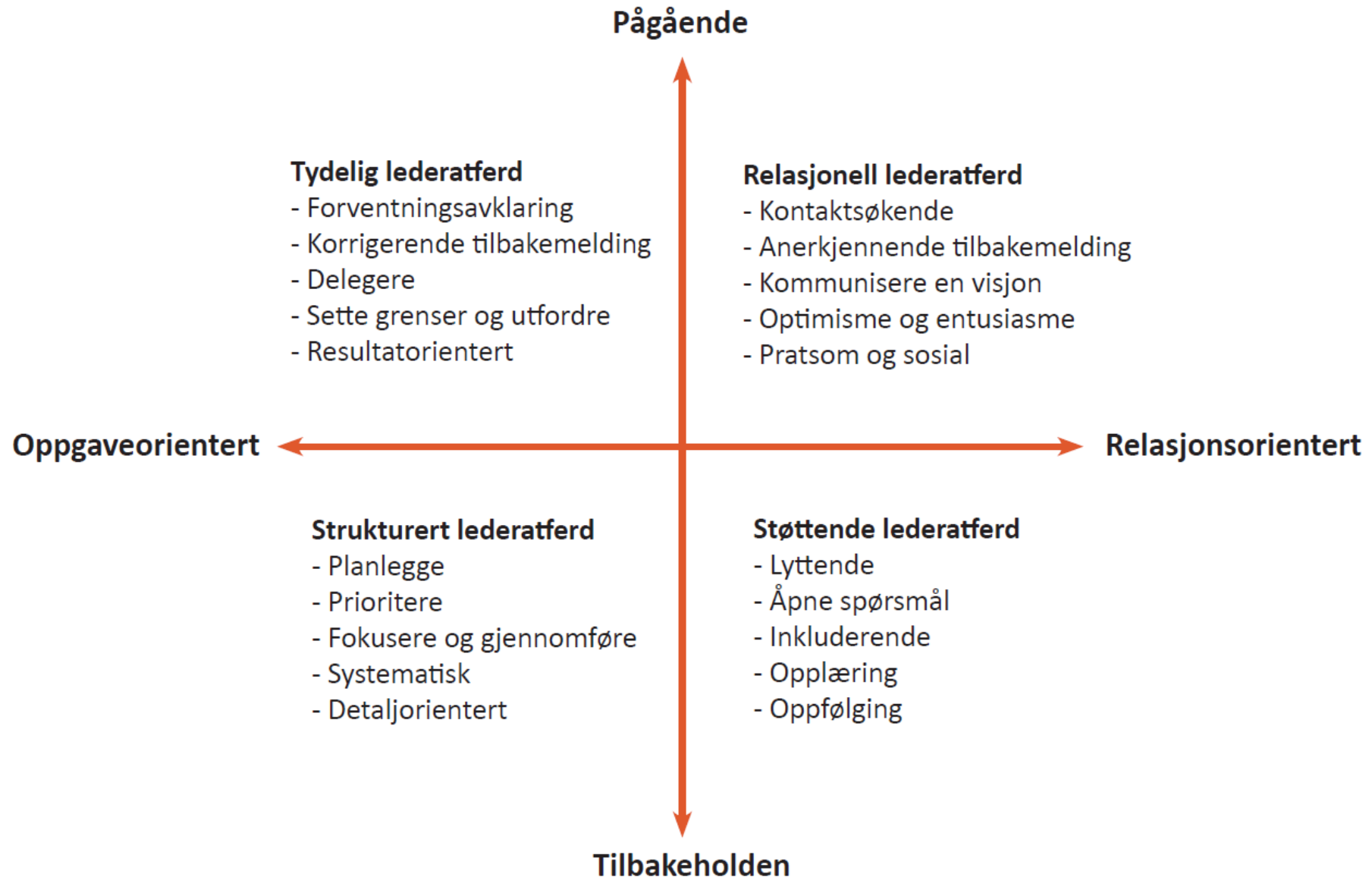
Lære mer?



Vaneløkken



Lederens verktøykasse



Det produktive rommet

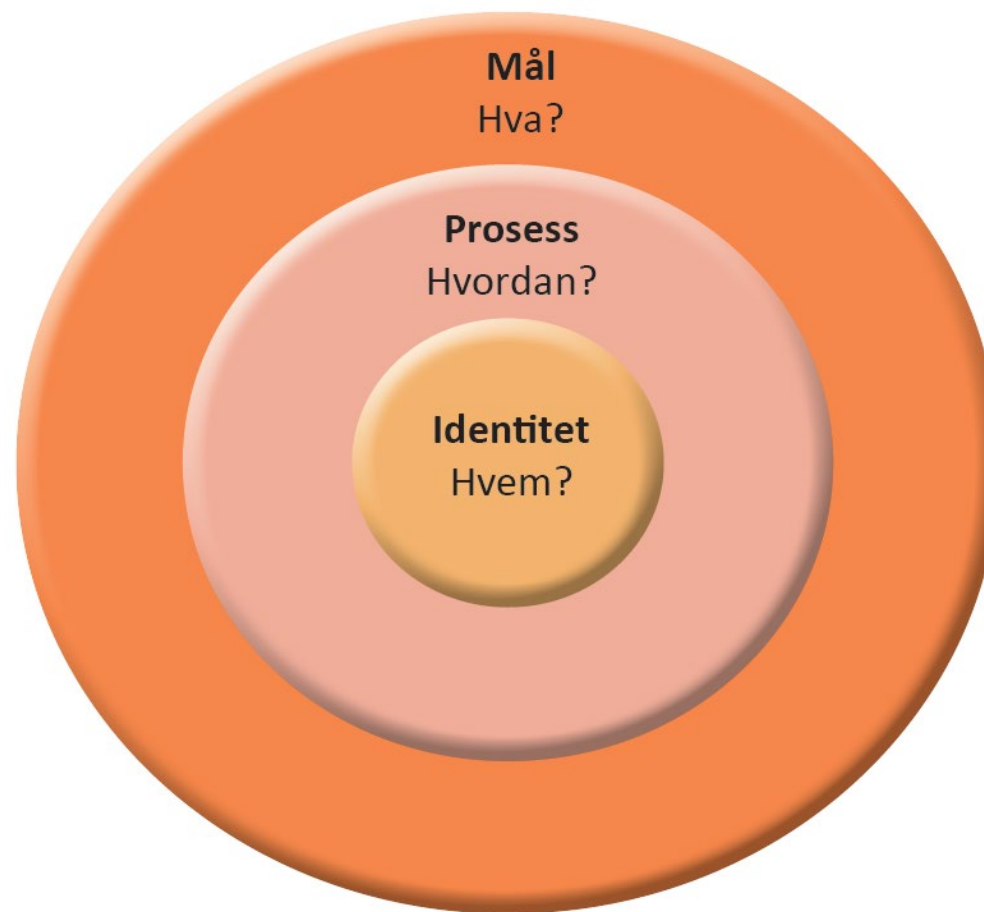
Dårlig vane

God vane

Dårlig vane



Hvordan forme en vane



Identitetskonflikt

Mål

- Jeg ønsker å bli en mer tydelig leder
- Jeg ønsker å bli en mer relasjonell leder
- Jeg ønsker å bli en mer støttende leder
- Jeg ønsker å bli en mer strukturert leder

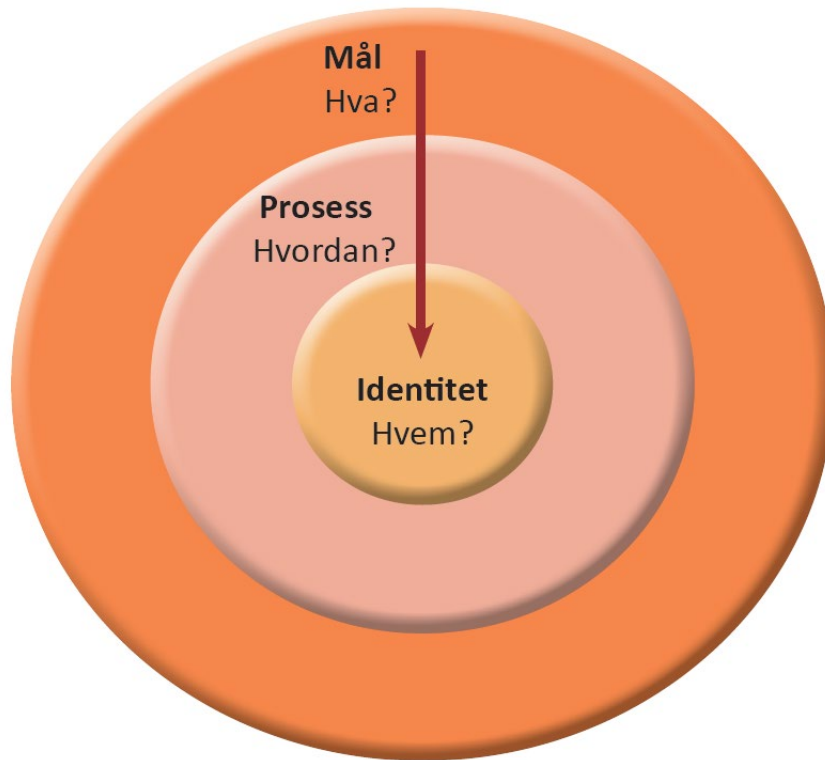
Identitet

- Jeg er en konfliktsky person
- Jeg er en veldig sjenert og introvert person
- Jeg har ikke tid til å følge opp mine medarbeidere
- Jeg er en vimsete person

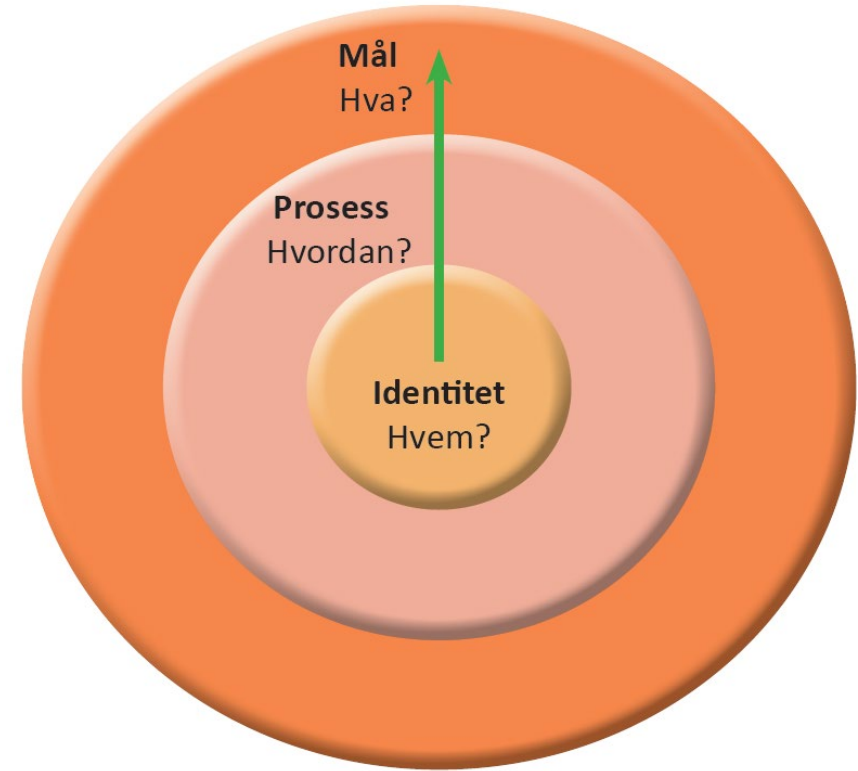


To typer tilnærming

Resultatbasert vaner



Identitetsbasert vaner



Forme og bryte vaner

Hvordan skape en god vane

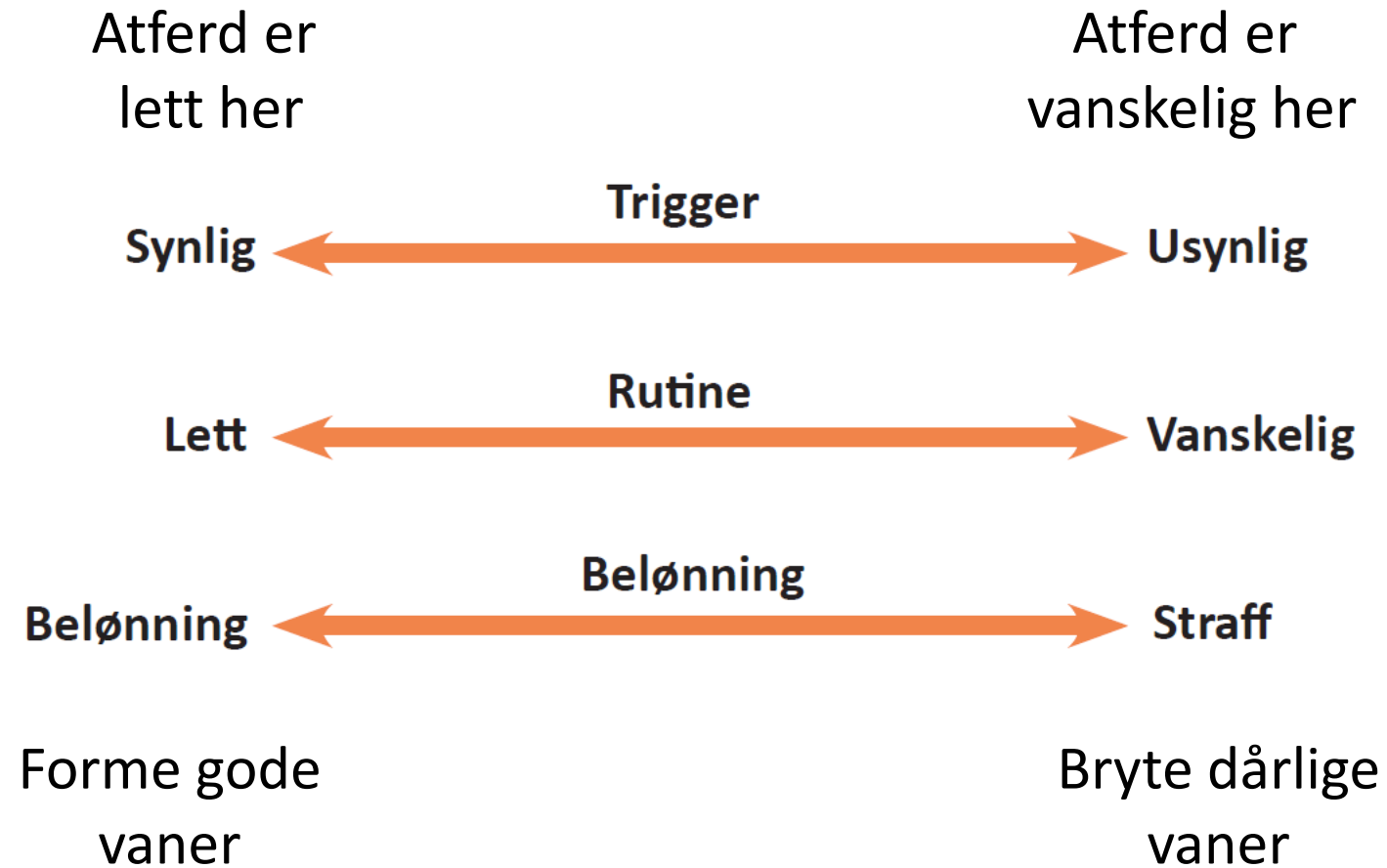
1. Hvordan kan jeg gjøre det lett synlig? (trigger)
2. Hvordan kan jeg gjøre det lett? (rutine)
3. Hva er en god belønning? (belønning)

Hvordan bryte en dårlig vane

1. Hvordan kan jeg gjøre det usynlig? (trigger)
2. Hvordan kan jeg gjøre det vanskelig? (rutine)
3. Hva er en god straff? (belønning)

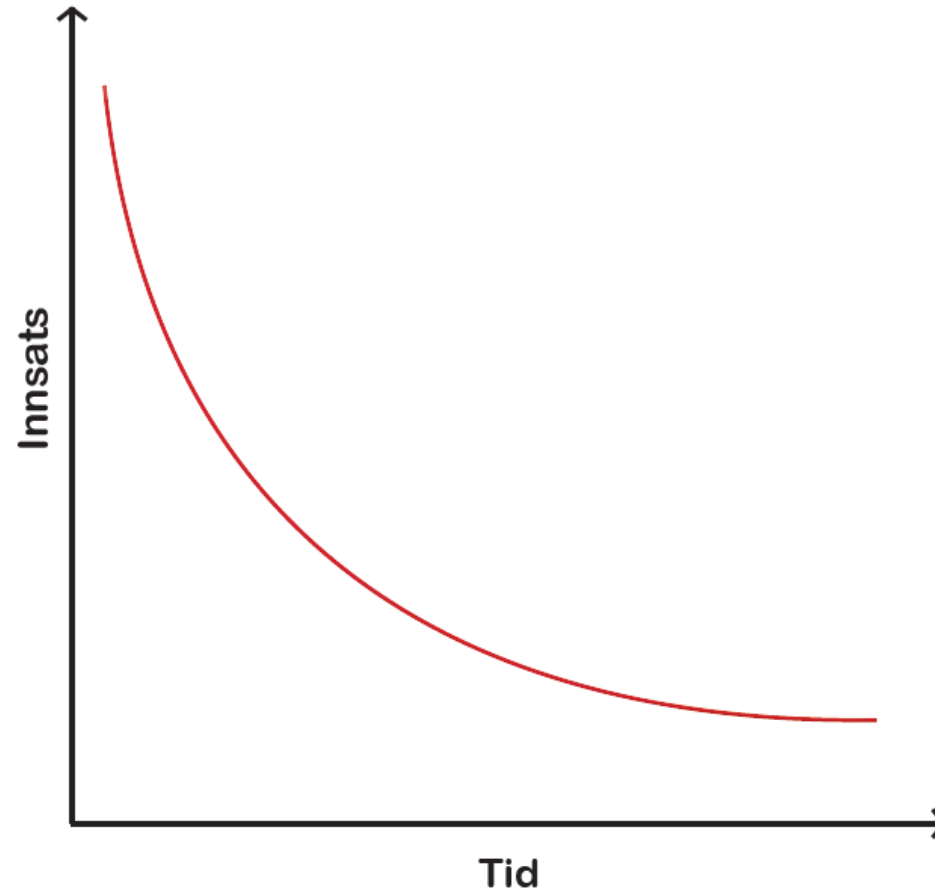


Forme og bryte vaner



Hvor lang tid tar det å forme en vane?

- Det kan ta alt fra 18 – 254 dager for en person å forme en ny vane
- I snitt tar det 66 dager å forme en ny vane



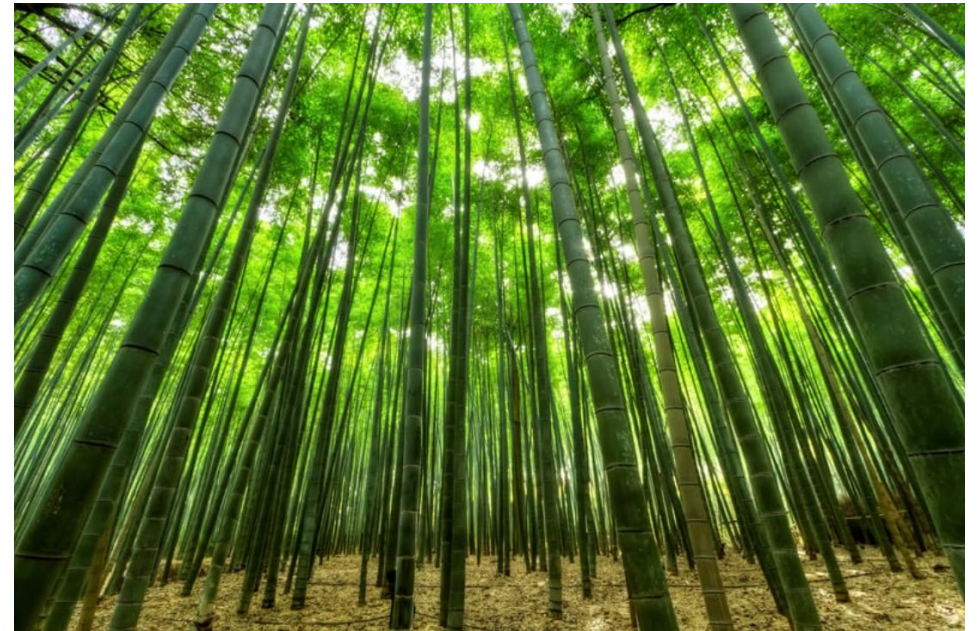
Solsikke

Solsikke bruker rundt 7 dager vanning før den bryter gjennom bakken.
Det tar rundt 90 dager før den er vokst.

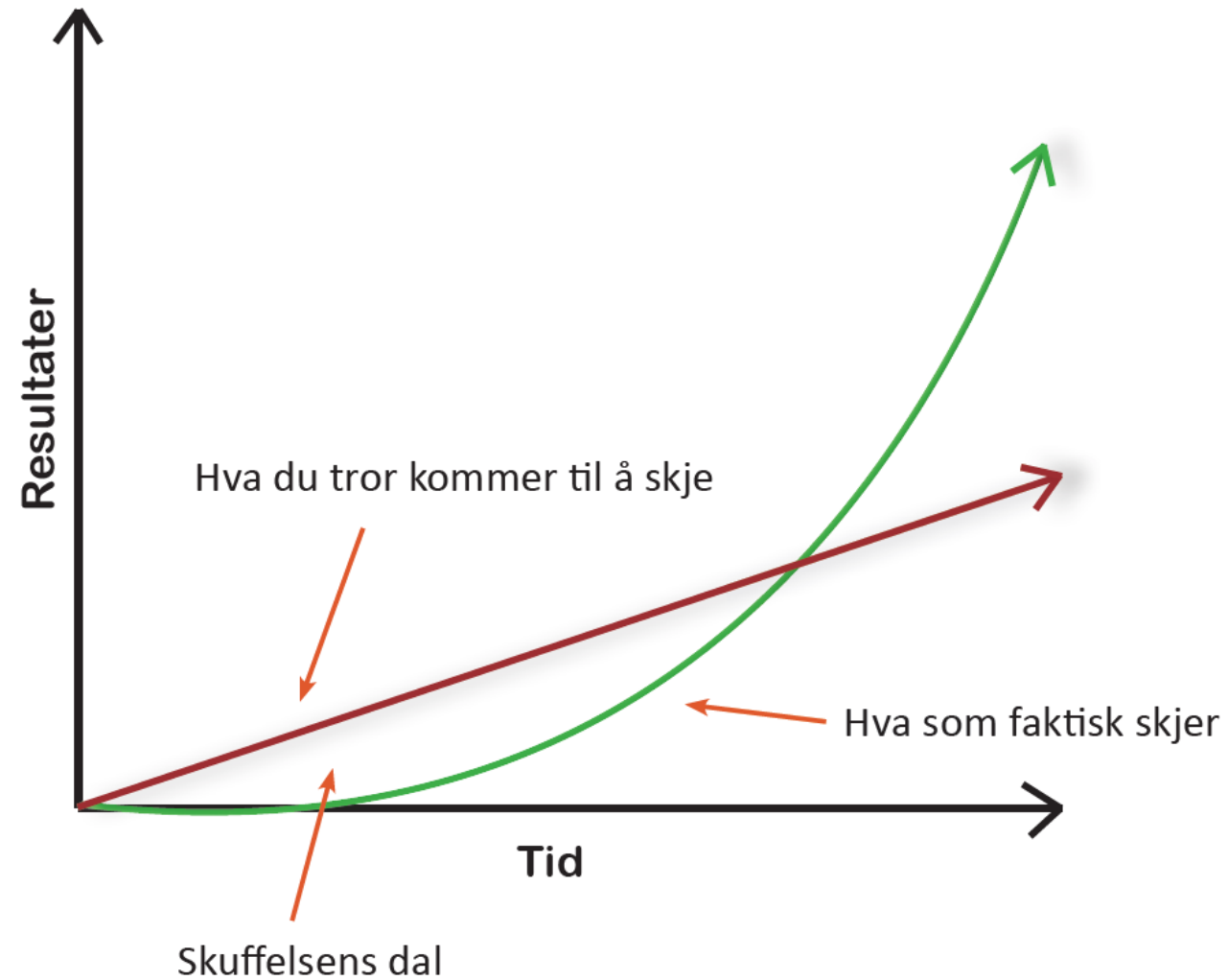


Kinesisk bambustre

Kinesisk bambustre bruker rundt 5 år med vanning før den bryter gjennom bakken. Når den først kommer gjennom bakken bruker den kun 5 uker på å vokse 27 meter.



Å forme en vane tar tid



Selvledelse og vaner

For å forme de gode vanene må du komme til handling selv når:

1. Tankene dine kommer med unnskyldninger på hvorfor du skal utsette det
2. Du ikke føler for å gjøre det
3. Kroppen din forteller deg at du ikke har nok energi til å gjennomføre det

