Når det koster for meget at fungere godt

Forebyg mental overbelastning, stress og mistrivsel - også hos medarbejdere, der præsterer godt

Nogle af de medarbejdere, der fungerer bedst udadtil, kan samtidig bruge uforholdsmæssigt meget energi på at kunne gøre det.

De leverer. Tager ansvar. Tilpasser sig. Holder overblik. Er opmærksomme på andre og får opgaverne løst.

Men det, der ikke altid kan ses, er den energi, det kan kræve at opretholde den måde at fungere på.

For nogle medarbejdere bliver overansvar, perfektionisme, kontrol og det at skjule egne behov strategier til at håndtere et arbejdsliv med mange krav, forventninger og relationer.

Det gælder både neurotypiske og neurodivergente medarbejdere, selvom deres forudsætninger og belastninger kan være forskellige.

Strategierne kan fungere rigtig godt.

Indtil prisen bliver for høj.

Hvad hvis vi opdager belastningen, før den bliver til mistrivsel og sygefravær?

Mental overbelastning er ikke altid synlig i medarbejderens præstationer.

Nogle fortsætter med at levere, selvom de er under et stigende pres. Andre begynder at trække sig, mister overblikket eller får sværere ved at håndtere samarbejde og forandringer.

Når belastningen ikke bliver opdaget og håndteret i tide, kan det få konsekvenser for både medarbejderen og arbejdspladsen.

Det kan blandt andet øge risikoen for:

- Stressrelateret sygefravær og længerevarende mistrivsel.
- Misforståelser, spændinger og konflikter i samarbejdet.
- Faldende engagement, overskud og arbejdsevne.
- At værdifulde medarbejdere på sigt forlader arbejdspladsen.

Derfor er det vigtigt at forstå ikke kun, **hvordan medarbejderen præsterer, men også hvad det koster at præstere**.

Et forebyggende oplæg med fokus på forståelse og handling

I oplægget ***Når det koster for meget at fungere godt*** sætter jeg fokus på den mentale belastning, der kan gemme sig bag høj præstation og tilsyneladende velfungerende medarbejdere.

Oplægget giver blandt andet perspektiver på:

- Hvorfor medarbejdere kan fungere godt og samtidig være mentalt overbelastede.
- Hvordan overansvar, perfektionisme, kontrol og tilpasning kan udvikle sig til belastende strategier.
- Hvorfor de samme arbejdsvilkår kan belaste medarbejdere forskelligt – herunder både neurotypiske og neurodivergente.
- Hvilke tidlige tegn på overbelastning ledere og kolleger kan være opmærksomme på.
- Hvordan tydelige forventninger, psykologisk tryghed, dialog og hensyn til forskellige behov kan bidrage til at forebygge mistrivsel.

Målet er ikke at lære ledere at diagnosticere medarbejdere eller placere ansvaret for trivsel hos den enkelte.

Målet er at styrke den fælles forståelse af belastning og give arbejdspladsen et bedre grundlag for at handle forebyggende – før presset udvikler sig til større problemer.

Hvem er oplægget relevant for?

Oplægget henvender sig til HR-partnere, ledere med personaleansvar, arbejdsmiljøorganisationer og andre, der arbejder med medarbejdertrivsel, forebyggelse, fastholdelse og et bæredygtigt arbejdsliv.

Det kan bruges som fagligt oplæg, inspiration på en temadag eller som afsæt for fælles dialog om arbejdskultur, mental belastning og forebyggende indsatser.

Format

60–90 minutters oplæg

Indhold og eksempler tilpasses den konkrete arbejdsplads og målgruppe. Der kan indgå refleksion, spørgsmål og dialog om, hvordan perspektiverne kan omsættes til den lokale hverdag.

Om mig

Jeg hedder Heidi Skriver og er NLP Psykoterapeut MPF, certificeret ADHD-vejleder, supervisor og underviser.

I mit terapeutiske og undervisningsmæssige arbejde beskæftiger jeg mig særligt med neurodivergens, nervesystemet, mental overbelastning og de strategier, mennesker udvikler for at kunne fungere og leve op til omgivelsernes forventninger.

Jeg er især optaget af forskellen mellem **at fungere godt – og at have det godt imens**.

Skal vi tage en indledende snak?

Hvis I er nysgerrige på, hvordan oplægget kan bidrage til jeres forebyggende trivselsarbejde, tager jeg gerne en kort, uforpligtende samtale om jeres behov og om, hvordan indholdet kan tilpasses jeres arbejdsplads.

Heidi Skriver
NLP Psykoterapeut MPF · Certificeret ADHD-vejleder · Supervisor · Underviser
NLP Sense · Samsøvej 21-23, 8382 Hinnerup · heidi@nlp-sense.dk · +45 42 55 99 68