7 DAGARS COMPASSIONUTMANING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
MÅNDAG: Reflektera över lärdomar I stället för att klandra dig själv för misstag, fundera över hur de har bidragit till din utveckling. Skriv ner de insikter du har fått och placera listan där du ofta ser den – som en påminnelse om dina framsteg och vikten av att bemöta både dig själv och andra med compassion och förståelse vid motgångar.	**TISDAG: Lyssna aktivt** Vid lunch eller i ett enskilt möte, fokusera på att verkligen lyssna på den andra personen. Var nyfiken och ställ öppna frågor för att få en djupare förståelse för deras perspektiv och erfarenheter. Var särskilt uppmärksam på de känslor och värderingar som uttrycks, inte bara fakta.	**ONSDAG: Arbeta för att undanröja hinder** Reflektera över de samtal du haft och fundera på hur du kan stödja andra. Kan du bidra till att undanröja hinder i deras väg? Det handlar inte om att lösa några problem, utan att använda ditt ledarskap och ditt inflytande för att minska onödig friktion och skapa bättre förutsättningar för alla.	**TORSDAG: Normalisera misstag och lärande** Vid nästa teammöte, dela med dig av ett misstag du har gjort och vad du lärde dig av det (du kan hänvisa till din lista från måndagen). Detta signalerar att misstag är en naturlig del av utveckling, att du värderar lärande och att autenticitet och mod är viktiga i ert arbete.	**FREDAG: Visa att du har lyssnat** När du har lyssnat noga på en kollega eller medarbetare och funderat på hur du kan hjälpa till, följ upp. Berätta vad du har gjort eller är beredd att göra för att stötta dem. Detta visar att du tar deras oro på allvar och uppskattar deras förtroende.	**LÖRDAG: Ändra ditt inre samtal** När du pratar med dig själv – oavsett om det är högt, i dina tankar eller i en dagbok – testa att använda "du" eller ditt eget namn i stället för "jag", särskilt när du reflekterar över en möjlighet eller ett misstag. Forskning visar att detta subtila skifte stärker självmedkänsla och gör dig mer effektiv.	**SÖNDAG: Planera tid för återhämtning** Avsätt tid i din kalender för att ladda batterierna. Planera in en timme för något du tycker om, och ge dig själv tillåtelse att njuta av det utan dåligt samvete. När vi skapar utrymme för vår egen återhämtning, stärker vi vår förmåga att praktisera compassion – både gentemot oss själva och andra. Dessutom föregår vi med gott exempel och inspirerar andra att göra detsamma.

BJUD IN DITT TEAM ATT PRATA OM COMPASSION

Använd dessa samtalsfrågor för att fördjupa er förståelse av compassionfokuserat ledarskap (självledarskap) och stärka er teamkultur:

1.När du hör ordet compassion, vilka ord eller handlingar tänker du på?

2. När du möter en utmaning eller ett bakslag, vad innebär stöd för dig? Vilka ord eller handlingar känns mest hjälpsamma när du är överväldigad?

3. Kan du minnas en gång då du berättade om ett problem för en kollega eller ledare? Hur reagerade de? Visade de compassion? Hur påverkade det dina nästa steg?

4. Finns det arbetssätt inom vår organisation som försvårar en mer compassionfokuserad kultur?

5. Hur ser compassionfokuserat ledarskap/självledarskap ut för dig? Finns det specifika beteenden eller metoder du förknippar med det?

6. Har du en tendens att vara hård mot dig själv? Vilka vanor har du, eller skulle kunna börja med, för att stärka din självmedkänsla ?

7. Hur kan vi förbättra strukturen på våra möten för att säkerställa att alla får göra sin röst hörd och ges möjlighet att dela tankar och farhågor?

8. Har en ledare någonsin använt sitt inflytande för att stötta dig eller en kollega? Har du gjort detsamma för någon annan?

9. Kan du berätta om en gång när du använt positivt självprat (stöttande och vänligt tonläge) och upplevt ett oväntat positivt resultat?

10. Hur kan vi i teamet bidra till att undanröja hinder och avlasta varandra när vi har utmaningar?

Handling som jag gör denna vecka för att öka compassion i teamet:

Compassionprocessen

Som medarbetare har du en möjlighet att modellera compassionfokuserat ledarskap i varje samtal.

- **Var bekväm med tystnad:** Vissa samtalspartners kan behöva tid att formulera sina svar.
- **Lyssna med nyfikenhet:** Om någon delar en negativ erfarenhet, ställ frågor för att förstå mer. Lyssna efter fakta, känslor och värderingar.
- **Bjud in fler röster:** Om en person delar en upplevelse, fråga andra om de har liknande eller kompletterande perspektiv.
- **Lyft fram goda exempel:** Om någon delar en positiv erfarenhet av compassionfokuserat ledarskap, uppmuntra dem att reflektera över hur de kan agera på liknande sätt gentemot andra.