

Helsejob

GØR DIT LIV BEDRE

NR 5 OKTOBER 09

Inger Støjberg:

Sunde
personalegoder
er 'need to have'

15 TIP
TIL GRATIS
SUNDHED

Coachen
har fire ben

Mentorordning
giver skub i karrieren

Forfatter Rasmus Ankersen
om vindermentalitet:

**ARBEJDSGLÆDE KOMMER
AF TOPPRÆSTATIONER**



Nyt om
bøger

48

Krisen må ikke gå udover trivslen

Erskæftigtisser og lærer Inger Støjberg opfordrer virksomhederne til at beholde medarbejderne på trods af finanskrisen



24

En hest at
spejle sig i

12



34 Kvinder og mænd på ny fælles platform

Fire kvinder har formuleret strategien 'Common Ground' om ligeværd mellem kvinder og mænd i virksomheder

38 Giv din kollega en udfordring

Helse endomondo.com er din nye motionsudfordring blandt kollegerne

40 Fællesgaven kan koste dig dyrt

Du kan blive en dyr fornøjelse at stå sig uden for fællesskabet og ikke at bidrage til en fælles gave

42 Sygenærvær koster på bundlinjen

Syge medarbejdere, der trods kroppens signaler, går både sig selv og virksomheden en bjærdjæmte

44 Karriere coach

Du er adm. direktør for din egen virksomhed

46 Stress coach

Samarbejde og teamudvikling

48 Nyt om bøger

Ordblindhed skal
ikke stoppe dig

20



EN HEST AT SPEJLE SIG I

Lederskab og samarbejde kan læres af en coach med fire ben

Af Xenu Wieth - Foto: Carsten Dundergaard

Opgaven er tilsyneladende enkel: den unge kvinde skal lede den store, brune varmblodshest for enden af tovet rundt i et mønster på en kvadratisk bane.

Men hesten vil ikke med. Den stopper op ud for hendes kolleger, klør sig på forbenet, bider lidt i tovet og har opmærksomheden alle andre steder end på hende.

Hun prøver igen og igen. Uden held, men med stigende og synlig irritation over røret, der ikke vil adlyde. Til sidst efter mange forsøg giver hun op. Dropper sine til-

råb, armbevægelser og anspændte kropsholdning og går afslappet fremad. Denne gang med hesten som velvillig følgesvend lige på hælene.

Scenen udspiller sig i ridehuset på Kumlegaarden i Om lidt syd for Roskilde. Her har et team på 12 mænd og kvinder fra virksomheden GN Netcom sat dagen af til at afprøve deres lederevner på en flok heste.

Hesten afslører os

De 12 får kontant afregning. Heste er flokdyr, som af natur vil følge en leder. Men i modsætning til medar-

bejderne hjemme i virksomheden er de ligeglade med titler og aldeles uimodtagelige over for verbale argumenter. Til gengæld aflæser de kropssprog bedre end de fleste andre skabninger. Og kropssprog lyver aldrig. Hvis lederen ikke kan vække

hestens tillid, går den ikke med.

"Hesten er hudløst ærlig. Den reagerer spontant på det, den ser," fortæller Anne Kuhnell, som leder kurserne.

"Man kan råbe og skrigte og slå slag med pisken, men hvis man ikke med sin krop signalerer, at den skal følge én, sker der ikke noget. Derfor kan hesten være med til at fortælle os, hvordan vi virker på andre. Den giver os mulighed for at arbejde med vores autoritet, respekt for andre, klarhed i kommunikationen – og tillid. Også mennesket aflæser sine omgivelser gennem kropssproget. Vi har bare glemt, at vi har den mulighed, fordi vi fokuserer så meget på ordene," siger hun.

Tillid frem for tvang

For sinå ti år siden begyndte Anne og hendes mand, Jørgen, at arbejde med heste og coaching på Kumlegaarden. Kurserne i lederskab og teamwork henvender sig til alle, der vil prøve kræfter med ledelse og samarbejde på en ny og meget kontant måde, og består af forskellige øvelser, som udføres sammen med én



eller flere heste. Det handler ikke om ridning – alt foregår på jorden med hesten løs eller i en løst-hængende snor. Strammer man tovet eller rykker i det, er øvelsen slut, for så er tillid blevet til tvang.

I nuet

Kursisterne kommer med vidt forskellige erfaringer med heste. Ofte er der angst med i bagagen ved ankomsten, men den forsvinder som regel i løbet af dagen, og ingen går upåvirket fra en seance.

"En hest er et stort dyr, og man udsætter sig for en oplevelse, både fysisk og psykisk, når man går på jorden og arbejder med den. Der var et hold, hvor to af damerne var så bange, at de insisterede på at få lov til at sidde på to stole uden for indhegningen. Men i løbet af dagen rykkede de stolene ind på den anden side. Hesten konfronterer os med vores egen angst, så vi er nødt til at forholde os til den. Jeg glemmer heller aldrig en topledere fra et stort, tysk firma. Han var her på et solo-kursus, og hans kone var ved at tage både næse og mund ved synet af manden, da han stod med armene om hestens hals og mumlede 'sikken en sød hest!' Sådant havde hun aldrig oplevet ham før. Hesten tvinger os med sit nærvær til at være til stede i nuet, og det gør noget ved os. Det minder lidt om meditation," siger Anne Kühnell. ■

Hesten er hudløst ærlig. Den reagerer spontant på det, den ser, siger Anne Kühnell, som driver Hesteriet sammen med sin mand.



Coach med fire ben

Hesteriet Kumlegaarden bruger heste til coaching af både enkeltpersoner og grupper. Stedet udbyder kurser inden for personligt lederskab og teamwork. Kurserne, der målrettes til de enkelte virksomheder, varer normalt 1-2 dage. Undervejs optages øvelserne på video, så kursisterne bagefter kan studere og diskutere deres reaktioner. Herefter er det op til den enkelte selv at

arbejde videre med de områder, hestene har været med til at sætte fokus på.

Anne Kühnell har tidligere arbejdet for IBM og har været adm. direktør og European Vice President i den amerikanske it-koncern Gartner Group. Hun har specialiseret sig i coaching og driver i dag Kumlegaarden sammen med sin mand, Jørgen.

Anne og Jørgen Kühnell er autoriserede partnere i G&K Horse Dream, som står bag hestekonceptet. Det er udviklet i Tyskland i 1996, men har i dag vundet udbredelse i 17 lande verden over.
www.kumlegaarden.dk

HESTENE FLYTTER VORES GRÆNSER

Coaching med heste lyder sært i manges ører. Men det giver god mening, lyder meldingen fra tre, der har prøvet

Af Kynle Wieth - foto: Carsten Lundegård



Latter var den umiddelbare reaktion, da Lars Møller, HR Director i GN Netcom, første gang horte om ledertræning med hest.

"Jeg havde nok nogle fordomme, og så var jeg i øvrigt meget bange for de store dyr. Men det jeg har set i dag, vækker absolut respekt. Det giver god mening, at man kan overføre brugen af kropssprog, og det er en tryk måde at diskutere lederskab på. Hesten dommer os jo ikke, selv om vi





kvajer os," siger Lars Møller.

Kurset på Kumlegaarden har også givet ham et indblik i nye sider af kollegerne.

"Jeg har set potentiale, jeg ikke var klar over på forhånd. Vi har lært meget om hinanden. Jeg har også fået input til, hvordan man bliver bedre til distanceledelse. Det er meget relevant for os, fordi vi har en del medarbejdere i Kina. Det gælder om at holde forbindelsen til dem, lige som man skal holde forbindelsen til hesten, også selv om snoren er løs," siger Lars Møller.

Mere klar i mælet

Også Jan Svenningsen, som til daglig er teamleder i pakkeriet hos H. Lundbeck AS i Valby, er blevet klogere på sig selv og sin rolle ved hjælp af hestene.

"Når man begynder som leder, tror man, alle andre er som én selv, og jeg har det godt med at udelegere ansvar. Men jeg må erkende, at jeg i nogle situationer er nødt til at tage forretningen på og ikke spekulere så meget over, om de andre kan lide mig. De fleste mennesker har brug for en leder, lige som hestene, og jeg skal være mere skarp i mine meldin-



"Det giver god mening at bruge hesten som coach," siger HR director hos GN Netcom, Lars Møller.



ger. Når jeg gør det, forsvinder mine frustrationer," siger Jan Svenningsen.

En gave

Janne Hjorth Brask har det svært, når man tager ordene fra hende. Den forhenværende tillidsrepræsentant og nu gruppeleder i Roskilde Bank er vant til at tale sig igennem arbejdsdagen, men efter et kursus på Kumlegaarden er der blevet sat en prop i talestrømmen.

"Jeg skal tænke meget mere over, hvordan jeg kommunikerer. Jeg er ofte meget forklarende og rosende, men medarbejderne kan jo godt finde ud af tingene selv. Og man skal ikke tale hele tiden. Hvis jeg var fortsat i det spor, var de snart blevet trætte af mig. Jeg synes, jeg har fået en gave ved at gå på det kursus. Jeg havde ikke drømt om, at det kunne give så meget," siger Janne Hjorth Brask. ■