

MASTERCLASS TAKE LEAD

CARINA CARL AS

P U S T

CARINA CARLAS

MENING – MESTRING – MEDBESTEMMELSE – TILHØRIGHET

CARINA CARL AS

LEDELSE ER PSYKOLOGI

CARINA CARL AS

HJERNEN – NERVESYSTEMET – OVERLEVELSE

FRYKT

AVSKY

SINNE

SORG

SKYLD

GLEDE

TANKEFELLER – FEILTOLKNINGER

PSYKOLOGISK TRYGGHET – ET GRUNNLEGGENDE FUNDAMENT

TRYGGHET FRISTILLER KAPASITET – UTVIKLING VS BESKYTTELSE

REDUSERER STRESS – MOTOR FOR PRESTASJON

CARINA CARL AS

Jeg vet ikke

Jeg feilet

Jeg er uenig

Jeg har en bekymring

Jeg er usikker

Jeg har en idé

(1) INKLUDERENDE

(2) TRYGT Å LÆRE

(3) TRYGT Å BIDRA

(4) TRYGT Å UTFORDRE

*«The Fearless Organization – Creating Psychological Safety in the Workplace
for Learning, Innovation and Growth»*

Amy C. Edmondson – Professor Harvard Business School

STRESS – TILSTAND – OVERLEVELSE – ENERGI

TANKER – FØLELSER – FYSISK REAKSJON – ADFERD

EKSTERNE – INTERNE

AKUTT – EPISODISK – KRONISK

Oppmerksomt nærvær gir trygghet

Resultater skapes med – og mellom mennesker

*Effektiv kommunikasjon er dialog hvor begge parter kan dele sine synspunkter
– og bli lyttet til med tilstedeværelse og respekt*

Opplevelsen av å bli sett og møtt gir ro og trygghet

Når vi vies et annet menneskes fulle fokus, føler vi oss sett – vi trygges

Din fulle oppmerksomhet er det fineste du kan gi et annet menneske

*Bevisst oppmerksomhet synliggjør frihetsgrader –
bevisste valg fremfor reaktivitet og distraksjoner*

Hva er det du ser meg gjøre som gjør at jeg bidrar mest mulig?

Hva er det jeg gjør som hindrer at vi lykkes?

Hva er én ting jeg trenger å vite om deg som vil styrke vår relasjon?

Hva er det viktigste du trenger fra meg som vil øke din sannsynlighet for å lykkes?

Hva er en gave, ferdighet eller et talent du har som jeg har oversett eller undervurdert?

Hva motiverer deg – og hvordan kan vi bringe mer av det inn i ditt arbeid?

«Hva trenger du fra meg?»

«Når føler du deg trygg?»

«Når føler du deg sett?»

«Hvis du har det vanskelig – hvordan vil jeg merke det?»

SÅRBARHET
VI MØTES I SÅRBARHETEN

CARINA CARL AS

VULNERABILITY IS THE BIRTHPLACE FOR CREATIVITY AND CHANGE

Brené Brown

CARINA CARL AS

TILHØRIGHET
«*WE ARE WIRED TO CONNECT*»

CARINA CARL AS

Tilhørighet gir trygghet – så vi kan være, lære og utvikle oss til den vi ønsker å være i verden

CARINA CARL AS

*«People will forget what you said, people will forget what you did
– but people will never forget how you made them feel»*

Maya Angelou

P U S T

CARINA CARL AS

Hverdagspsykologi – Hvorfor har jeg det sånn? Hjelp til å stå i motgang (2016)

Tenk enkelt – Få mer av det som betyr mest (2018)

Jobbpsykologi – Kunnskap, trygghet og mot til å lede seg selv og andre (2021)

Tenk mindre – fokuser bedre (2023)

TAKK

carinacarl.no – post@carinacarl.no

CARINA CARL AS