



Veckans Coachtips #282  
29 november 2022

## Så skapar du engagemang - öka ditt självstyre

Kontroll är det avgörande ordet eller rättare sagt att *ha känslan av kontroll*. När du upplever kontroll över din dag är du sannolikt inte stressad. När du har koll på läget i projektet känner du dig lugn. När du är förberedd och själv kan påverka agendan på mötet känns det bra. När du kommit på en idé och förverkligar den kan du känna dig nöjd. När du ser andras engagemang som ett resultat av tydliga mål och riktlinjer kan du känna dig stolt. Känslan av kontroll hänger starkt ihop med känslan av tillfredsställelse.

Alla gillar att kunna ta tag i spakarna själv, känna att man har möjlighet att själva påverka sin arbetsuppgift och sin dag. Man har makt över sig själv, egenmakt. Att både kunna välja och välja bort. Jag hade själv en chef en gång som lagom till att jag hade peppat upp mig för att ringa dagens första kundsamtal stack in huvudet och sa: -"Har du sålt något?" Troligen var det sagt i all välmening, men för mig blev det istället stressande och demotiverande. Jag hade fått ansvaret, men kände inte att jag hade makten helt att själv kunna styra hur och när.

*De flesta människor vill inte ha någon som står över axeln och påpekar vad man ska göra, eller som sticker in huvudet i tid och otid och undrar -"Hur går det med...?"*

Som chef, ledarskapsexpert och coach har jag mött många ledare som låter e-posten i inboxen, medarbetarnas rop och överordnade chefers outlookbokade möten styra sina dagar. Givetvis gäller detta även medarbetarna. *Hur blev det då med självstyret?* Att själv kunna påverka sin dag och ha inflytande över vad som ska göras. Självstyrning ger ökat engagemang.

**Om du inte gör något för att kontrollera din dag, kommer din dag att kontrollera dig.**

För bästa arbetsinsats handlar det om att kunna styra:

### **Uppgiften**, vad du gör

Hur stor makt känner du att du har att påverka din egen arbetssituation?

Hur stort ansvar känner du att du har fått för att genomföra de arbetsuppgifter som åligger dig?

### **Tiden**, när du gör det

Hur stort inflytande har du över din arbetstid, när du kommer till jobbet och hur du fördelar din tid på olika arbetsuppgifter under dagen?

### **Arbetsättet**, hur du gör det

Hur mycket kontroll känner du att din chef utövar över dig, ditt arbete och dina arbetsuppgifter? Hur stort inflytande har du över hur arbetet ska genomföras?

### **Teamet**, vilka du gör det tillsammans med

Hur stort inflytande har du själv över arbetslaget du jobbar med?  
Hur stort inflytande har du för att välja vilka kollegor du samarbetar med?