

Vad

En existentiell cirkel är en återkommande aktivitet på två timmar, sex gånger, en gång per månad i sex månader, eller, två gånger per månad i tre månader.

Eller prova en cirkel som ett inslag på en konferens.

Det spelar ingen roll om det är en ny grupp som behöver svetsas samman, eller om det är en gammal grupp som behöver en nytändning.

Det kostar inget att prova. Och det kan bli mer värdeskapande än du anar. Inte bara för gruppen utan för företaget. Att få personlig utveckling inom ramen för sitt jobb, rejtas högt som mervärde i employer branding-undersökningar.

Enligt en undersökning som tidningen Chef gjort står *”självförverkligande i form av mentorskap, coachning eller olika former av terapi”* högt i kurs hos de svarande – 28 procent önskar sig det.

Författaren och ledarskapskonsulten Patrick Leoncini har identifierat fem dysfunktioner som står i vägen för en god arbetsgemenskap där #1 är *”avsaknad av förtroende”*. Lencioni menar att bristande förtroende teammedlemmarna emellan resulterar i ett behov av att verka osårbara inför varandra. Som leder till inbördes konkurrens och behov att framhäva sig själv som individ framför teamet som helhet. Teammedlemmar som känner förtroende för varandra vågar visa sin svaghet i form av begångna miss-tag, brist på kompetens, eller behov av hjälp och stöd, vilket skapar förutsättningar för konstruktiv utveckling.

Gruppen kan vara 6-9 personer.

Ord pris 4 990 kr per session. Men.

Första sessionen tar jag 0 kr* för, och ni bestämmer er först efter den om ni vill köra sex gånger till eller inte.

*ersättning för resa utgår om det är utanför Stockholm (alla priser exkl moms)



Vem

Jag är kommunikationsvetare i botten, och en av de första diplomerade existentiella coacherna i Sverige.

Mitt andra yrke är kommunikationskonsult och projektledare, med strategisk relationsmarknadsföring som expertis.

Dessutom har jag lång erfarenhet av att vara chef - om det betyder något för dig. För mig betyder det att jag är van att leda, och genuint intresserad av människor som vill något.

Martina Hallin

existentiellarummet.se
martina@existentiellarummet.se
+ 46 (0) 708 68 96 00

existentiella cirklar



Är det här ni sätter människorna först?



Prova att sätta dem i ring istället. Två timmar per månad.

Två timmar, som inte ska leda till något. Men till någon och några—dina medarbetare.

Organisationsforskning visar att effektiva team, är team med hög tillit.

Tillit kommer när vi lär känna varandra. När vi blir påmind om vad det är att vara människa, och om att vi är det, även när vi är på jobbet

En **existentiell cirkel** gör just det jobbet, så att dina medarbetare kan gör sitt, lite mer hållbart.

Introspektion, reflektion och verktyg—självledarskap

Varje cirkel följer samma format, men ingen är den andra lik. Den innehåller alltid:

- en stressänkande mindfulness-teknik
- en öppen coaching av en person inför gruppen
- ett reflekterande samtal där alla deltar

Jag modererar samtalet, visar på existentiella teman, och ger nycklar som skapar en gemensam verktygslåda för gruppen att återvända till mellan gångerna vi ses.

Jag ser också till att precis allt som sker, är hålllet. Att ingen får ta mer plats än någon annan, men också att alla deltar. Att ingen får gömma sig bakom allmänt tyckande, eller bakom andra. Att alla bidrar med sig själva.

“ett gym-pass för sinnet”

Det här är inte gruppterapi. Och inte ett format för att hantera pågående konflikter. Det är inte heller en metod för att reda ut arbetsprocesser. Men om din arbetsgrupp genomför den här workshopen vid återkommande tillfällen, garanterar jag att det leder till ett förändrat arbetsklimat, fördjupade relationer, och sannolikt till en lite skönare stämning. Mänskligare om du så vill.

Är ni ledningsgruppen/teamet som vill testa nåt nytt och föra in det existentiella perspektivet? Som inser att för att utveckla en arbetsgrupp behöver vi utveckla människorna den består av, och som vill använda det coachande utforskande samtalet till att göra det?

Varje cirkel följer samma format, men ingen är den andra lik. Alla innehåller inslag av introspektion, och reflektion. Den existentiella ansatsen sätter dessutom fokus på verktygen som behövs för att stötta självledarskap, virtuella team, agila arbetsätt, och värderingsdrivna verksamheter. Kanske är det saker som är aktuella i er organisation? Hör av er. Det kostar ingenting att prova, men det finns mycket att vinna på att göra det.

Mental motion

På jobbet kallas det där som är på riktigt viktigt i livet, ofta för mjuka förmåner. Och att erbjuda dem blir allt viktigare ur employer branding-perspektiv.

Enligt en undersökning som tidningen Chef gjort står "självförverkligande i form av mentorskap, coaching eller olika former av terapi" högt i kurs hos de svarande – 28 procent önskar sig det. Och sen den nya lagen om arbetsgivarens ansvar för psykisk ohälsa trädde i kraft, är det viktigare än någonsin att skapa ett sunt socialt samspel på arbetsplatsen.

Sedan 2014 är psykisk ohälsa vanligaste orsaken till sjuk-skrivning. Den snabbaste och överlägset största diagnosgruppen är "anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress". Det är inget som fruktkorgar och massage på jobbet verkar ändra på. Inte heller friskvårdschecken till fysisk träning.

Att erbjuda existentiella samtalscirklar på jobbet är att prova ett annat sätt. Idag pratar man om existentiell hälsa som en viktig del av livet. Och eftersom en stor del av livet försiggår i arbetslivet så...

“vi blir sjuka när vi tar med oss jobbet hem—och kanske blir vi det också när vi inte får hämta hem oss själva på jobbet”

- För dig och dina kollegor är det stressreducerande och självutvecklande.
- För er som team bygger det tillit och ökar effektiviteten.
- För din arbetsgivare är det en konkret investering i psykisk hälsa.

Håller du med? **Sätt den här flyern i handen på din chef eller HR-avdelning.**