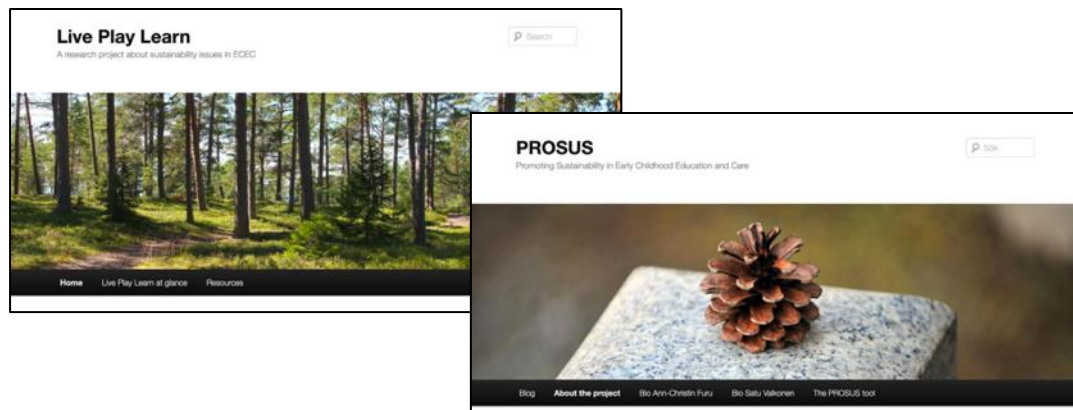


# Att leda (och leva) hållbart

Ann-Christin Furu

PeD, docent, projektforskare vid Åbo Akademi





- Vill du stärka ditt eget och dina medarbetares välmående, motivation och ork?
- Vill du öka din och dina medarbetares kapacitet att hantera förändringar och utmaningar?
- Vill du veta mer om hur du kan befrämja hållbart ledarskap och medarbetarskap?

Under den här interaktiva workshopen får du ta del av verktyg för hur du kan stärka ditt eget och dina medarbetares välbefinnande och resiliens. Vi tittar närmare hur välbefinnande, hälsa och trivsel hänger ihop med effektivitet, kvalitet och produktivitet. Dessutom tar vi ut riktningen för både hållbart ledarskap och medarbetarskap.

Vilka förväntningar har du på  
den här eftermiddagen?

Skriv ner 3 saker.



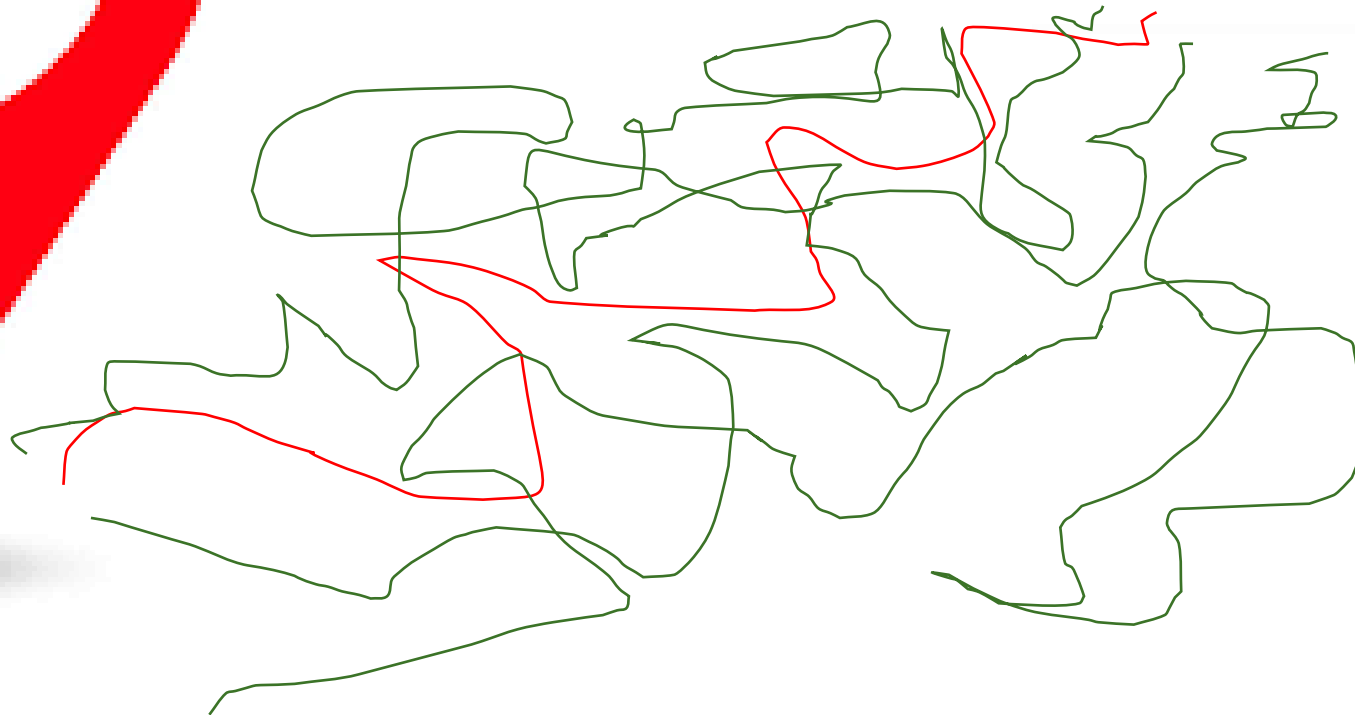
Välbefinnande Välmående Hälsa  
Ork Motivation Arbetsglädje Entusiasm  
Socialt hållbart Ledarskap





# 1

Landa här och nu.



# INRE HÅLLBARHET

Om välbefinnande, välmående, ork, motivation – hemma och på jobbet



INRE  
HÅLLBARHET

YTTRE  
HÅLLBARHET

## Inre hållbarhet

tankar och känslor = mentala och emotionella vanor som bidrar till hållbarhet och välbefinnande

- Världsbild och värderingar
- Mindset
- Mindfulness (medveten närvaro)
- Medkänsla, självmedkänsla
- Fokus på resurser framom brister (acceptans, tacksamhet)

...

## Yttre hållbarhet

handlingar = fysiska vanor som bidrar till hållbarhet och välbefinnande

- Övergång till en mera miljövänlig livsstil (WWF: biffen, bilen, bostaden, butiken, börsen)
- Byggande av sociala nätverk och gemenskaper
- Ökat aktivt medborgarskap (kulturellt/politiskt engagemang i samhället)

...

# Inre hållbarhet

”Yet, our external environment is a manifestation of deeply held **beliefs, values, attitudes, and perceptions of the world**—the inner dimensions of sustainability.”

Berejnoi Bejarano et al (2019)

Horlings (2015)

Pisters, Vihinen & Figueiredo (2019)

”...it involves self-reflection and acknowledgement of actions led by experienced feelings, emotions, and needs. Acknowledgment can be guided by self-reflection of one’s internal values and principles — the result is an exercise to promote inner development, which inherently affects our perspective of external states.”

Berejnoi Bejarano et al (2019)



# Existentiell hälsa

”De sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sin omgivning och högre uppfattningar.”

Cecilia Melder

När känner du mening?

När känner du tillfreds?

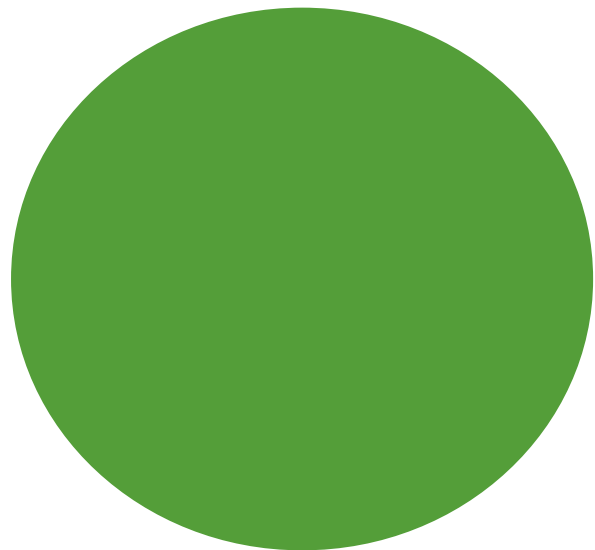
När känner du dig lycklig?

Lista situationer, platser,  
tidpunkter, aktiviteter,  
gemenskaper...

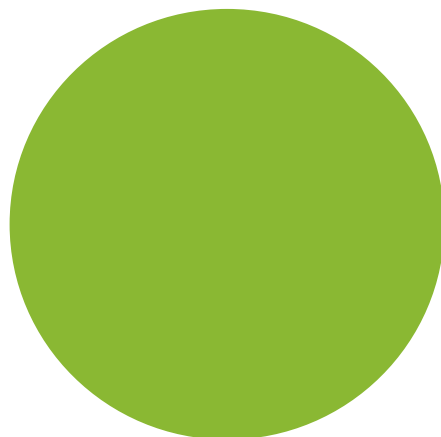
# Inner Development Goals



# Att leva i linje med sina värderingar



DINA LIVSVÄRDERINGAR



DIN VECKA



DIN DAG

# Din egen inre hållbarhet – diskutera parvis

Vad hjälper dej?

Vad stjälper dej?



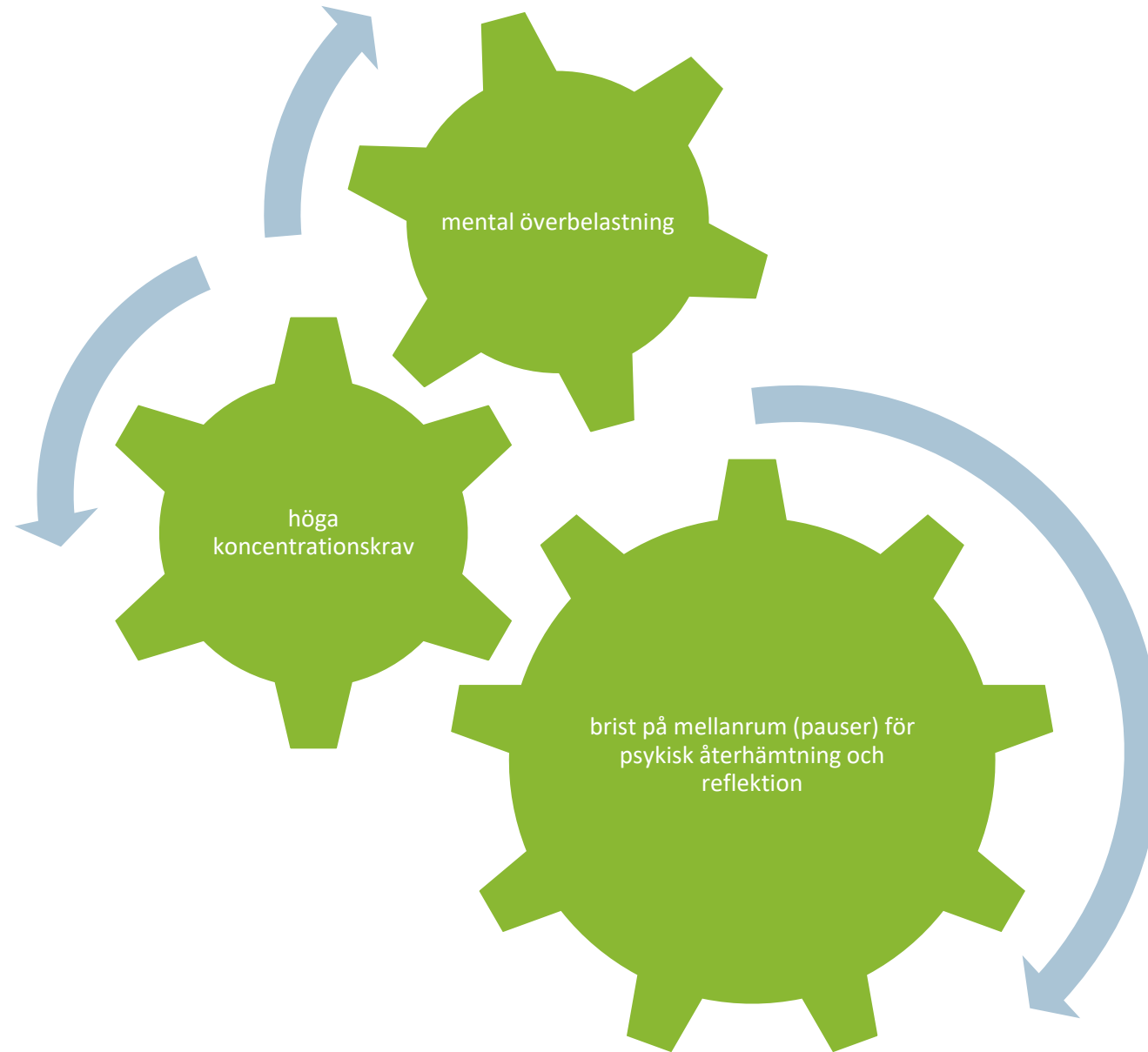
SÖMN  
RÖRELSE  
KOST  
STRESSHANTERING  
+ RELATIONER

# Hållbart arbetsliv

Ett hållbart arbetsliv inkluderar livsbalans, sömn, återhämtning, hälsa och en vilja att fortsätta sitt uppdrag. Det räcker inte med **balans mellan krav och resurser och gränser mellan arbets- och privatliv.**

Det krävs också en **stödjande ledning**, bland annat för att som chef undvika att komma i kläm och inte behöva vara en buffert mellan ledning och stressade medarbetare.

Christin Mellner, Stockholms universitet



”CORONATILLÄGG”

Digitalisering

Ensamhet

Gränslöshet

Osäkerhet

Flexibilitet

Vikariebrist

...

# Akava Works ”Työhyvinvoinnilla työllisyyttä”

- Sambandet mellan välbefinnande och produktivitet är tydligt
- Kausaliteten framträder allt klarare dvs välbefinnandet är den påverkande faktorn
- Interventioner ger resultat, ffa på lite kortare sikt (3 mån) och return on investment är god

Eskelinen, Ilmakunnas & Kuula (2022)

# Effektivitet, produktivitet, kreativitet

Q1: Do happier workers work better?

Q2: Do the insights at the individual-level translate into tangible benefits on the bottom line of business?

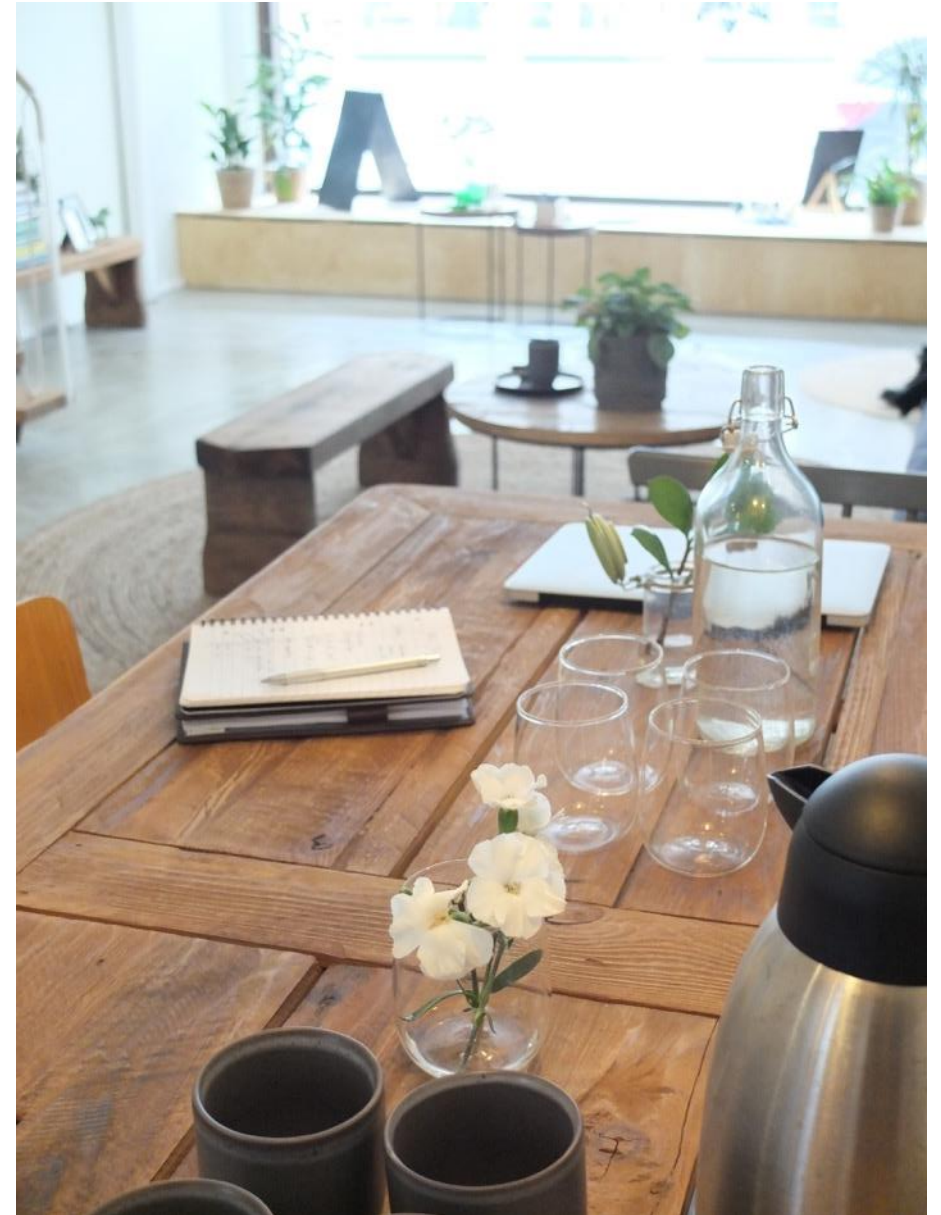
We find a significant, strong positive correlation between employees' satisfaction with their company and employee productivity and customer loyalty, and a strong negative correlation with staff turnover. Ultimately, higher wellbeing at work is positively correlated with more business-unit level profitability.

Krekel et al (2019)

# Varför?

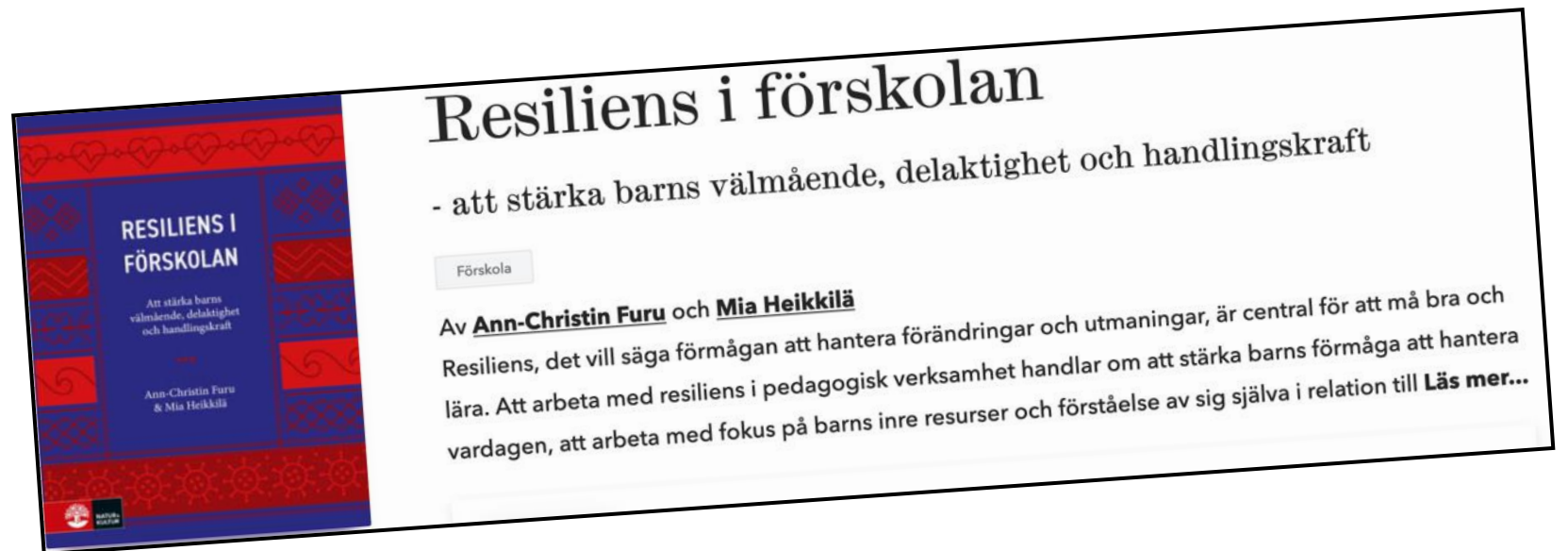
Välbefinnande dvs positiva känslor ger ökad **kreativitet** genom ökad kognitiv flexibilitet:

- \*ökar mängden och mångfalden av tillgängliga kognitiva element
- \*ökar associationsförmågan
- \*ökar förmågan att absorberas i en tankegång
- \*möjliggör fler oväntade kopplingar mellan tankar och idéer



# Resiliens

vår kapacitet att tillsammans hantera  
förändringar, utmaningar, motgångar och kriser







UT OCH NJUT

# HÅLLBAR ORGANISATION

Att ta ut riktningen för hållbart ledarskap och medarbetarskap

hållbara  
organisationer består  
av hållbara individer

# Hållbarhet – intern och extern

- Organisationskulturen
  - Sätt att vara tillsammans
  - Sätt att göra tillsammans
- Personalens välbefinnande – individuellt och tillsammans
  - Fysiskt
  - Psykiskt (mentalt och emotionellt)
  - Socialt
- Inre hållbarhet
- Resiliens
- Inner Development Goals

- Hållbarhetsmål: Agenda 2030
  - Ekologiska aspekter
  - Sociala och kulturella aspekter
  - Ekonomiska aspekter



# Kännetecknen för internt hållbara organisationer

- Gott ledarskap (självledarskap)
- Bra utvecklingsmöjligheter och möjlighet till lärande
- Goda relationer (transparens, delaktighet och kommunikation)
- Arbete med mål och värdegrund
- Strategiskt arbetsmiljöarbete – fysiskt, psykiskt, socialt klimat
- Arbete för förbättrat hälsoläge och minskad sjukfrånvaro

Baserat på rapport från Arbetsmiljöverket (2021)

# Vart är vi påväg?

Skapa en arena för att ta reda på,  
samtala er fram till en gemensam  
riktning.

Tid:

Plats:

Medverkande:



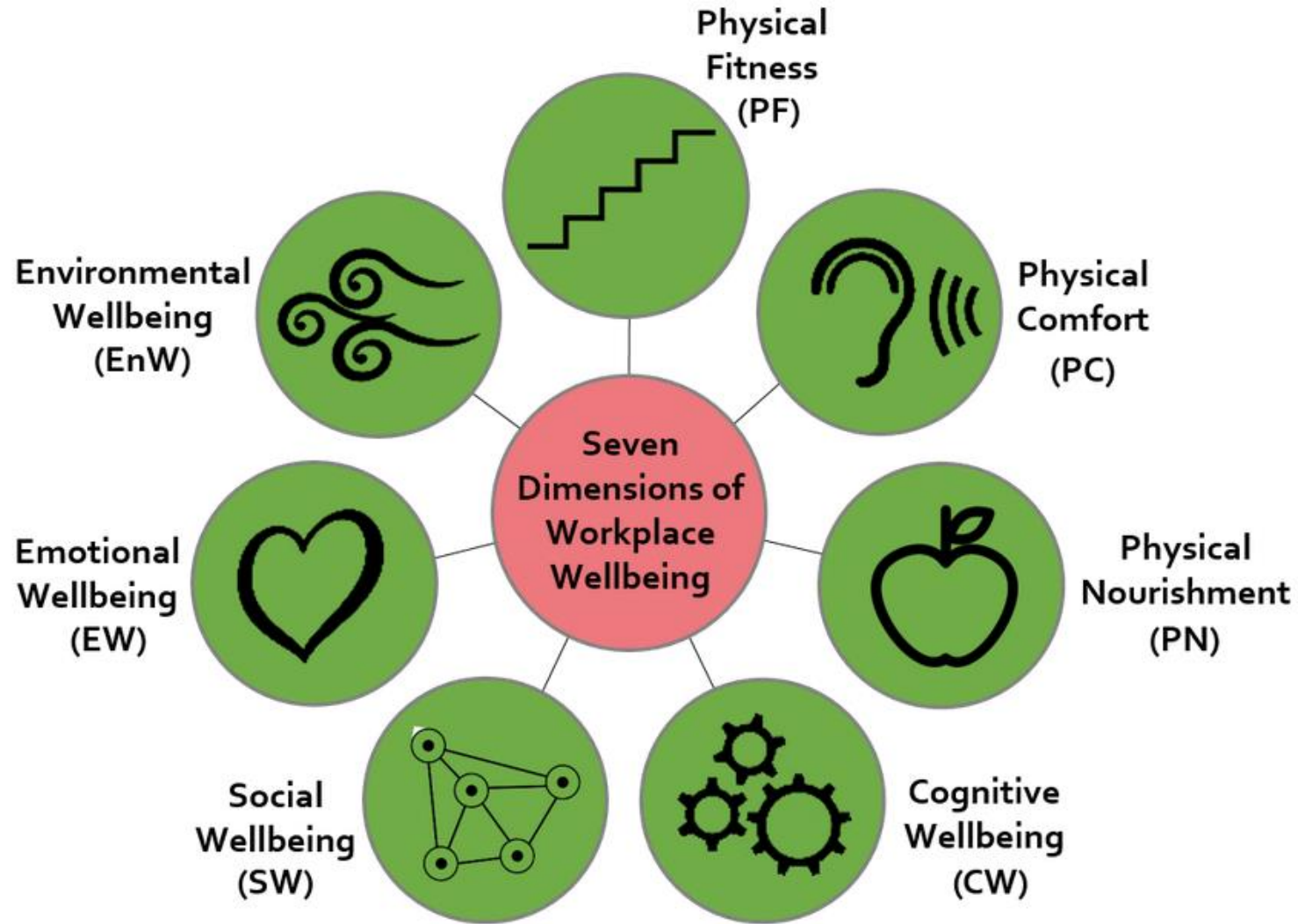
# Vilka värderingar är viktiga i organisationen?

## Organisationens VARFÖR

- Styrdokument
- Vison och mission
- Strategier, projekt

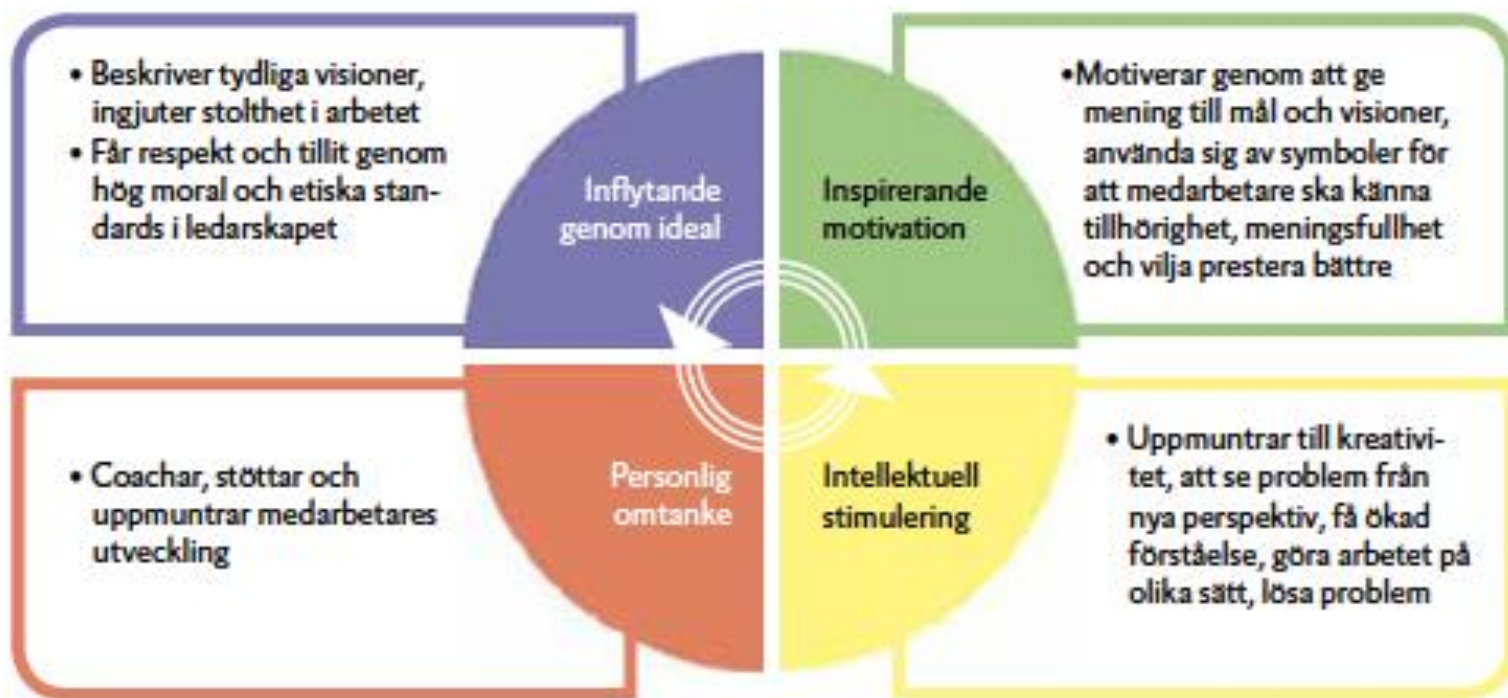
## Medarbetarnas VARFÖR

- Värdegrund
  - Personligt liv
  - Professionellt liv
- Inre kompass

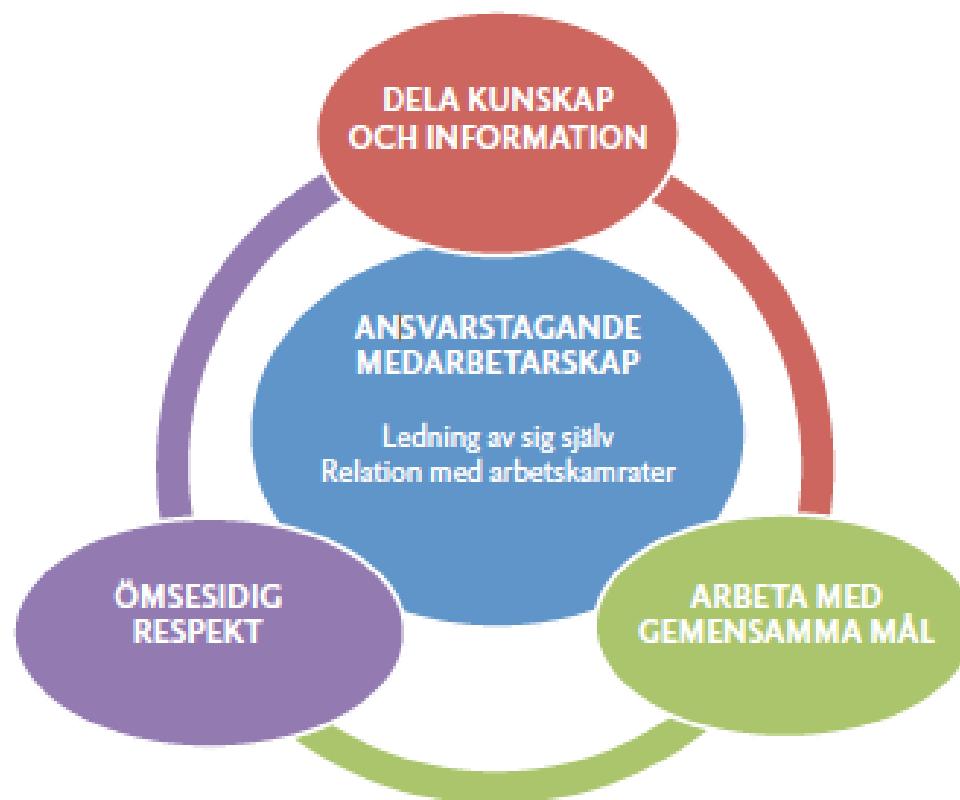


**Seven Dimensions of Workplace Wellbeing**

# Hållbart ledarskap



# Hållbart medarbetarskap



TILLIT STABILITET KREATIVITET MÅLTYDLIGHET KOMMUNIKATION LEDARSKAP ERKÄNSLA

ETT ARBETSMATERIAL FÖR ATT STÖDJA

## Hållbart och hälsofrämjande ledarskap i vardag och förändring



Lotta Dellve & Andrea Eriksson

Det går inte att utveckla "det goda ledarskapet" utan att också utveckla "det goda medarbetarskapet" och tvärtom.

Dellve & Eriksson (2016)

lyhördhet  
medkänsla  
relationsinriktning  
gränssättning  
aktivt accepterande  
medveten närvaro

Mellner & Aronsson (2018)

# 2  
Löv på strömmen.

# Övning Själereflektion (ledare/medarbetare)

- Detta gör/är jag redan:

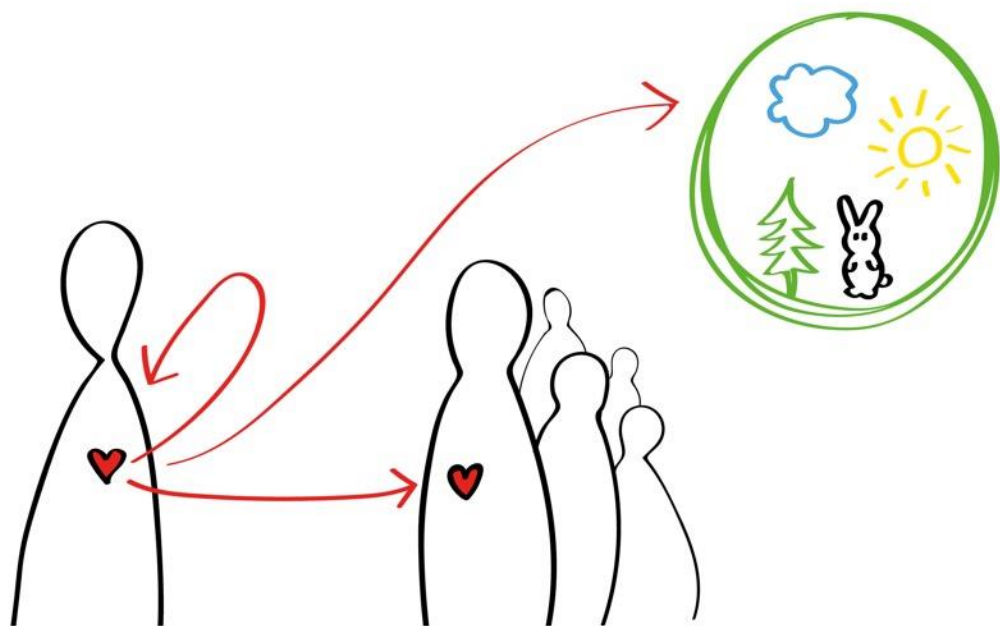
- Detta behöver/vill jag utveckla:

# Tid, rum & relationer

- Verkligheten  
(nulägesbedömning)
- Visionen (målbild)
- Vägen: Hur tar jag mig dit? Hur ser jag möjligheter för andra? Var? När? Vilka steg behövs? Vilka hinder finns? Vad väljer jag bort?
- Vännerna: Vem kan jag få stöd av? Vem kan jag stöda?



# Relationsarbete för hållbarhet på tre nivåer



- Relationen till mig själv
- Relationen till andra människor
- Relationen till djur och natur

jfr. relationell ontologi (Martin Buber)

# Nycklar till (inre) hållbarhet

compassion

connection

creativity

reflective practice

mindfulness

personal growth

communication

collaboration

(Pisters, Vihinen & Figueiredo, 2019)



Contents lists available at ScienceDirect

## Journal of Environmental Psychology

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jep](http://www.elsevier.com/locate/jep)



### Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours



Leanne Martin<sup>a,b,\*</sup>, Mathew P. White<sup>c</sup>, Anne Hunt<sup>a</sup>, Miles Richardson<sup>d</sup>, Sabine Pahl<sup>b</sup>, Jim Burt<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Natural England, UK

<sup>b</sup> School of Psychology, University of Plymouth, UK

<sup>c</sup> European Centre for Environment and Human Health, University of Exeter Medical School, UK

<sup>d</sup> Human Sciences Research Centre, University of Derby, UK

#### ABSTRACT

Contact with, and psychological connectedness to the natural world are both associated with various health and sustainability-related outcomes. To date, though, the evidence base has been fragmented. Using a representative sample of the adult population of England (N = 4,960), we investigated the relationships between three types of nature contact, psychological connectedness, health, subjective wellbeing and pro-environmental behaviours within a single study. We found that specific types of nature contact, as well as individual differences in nature connectedness, were differentially associated with aspects of health, well-being and pro-environmental behaviours. Living in a greener neighbourhood was, unrelated to any wellbeing or sustainability outcomes. By contrast, visiting nature  $\geq$  once a week was positively associated with general health and household pro-environmental behaviours. Moreover, people who watched/listened to nature documentaries reported higher levels of both pro-environmental behaviours. Nature connectedness was positively related to eudaimonic wellbeing and both types of pro-environmental behaviour. Moreover, connectedness moderated key relationships between nature contact, wellbeing and pro-environmental behaviours. The complexity of our findings suggests that interventions increasing both contact with, and connection to nature, are likely to be needed in order to achieve synergistic improvements to human and planetary health.

# Övning Hur visade jag idag omsorg om

Mig själv?

Mina medmänniskor?

Den stora helheten? Lokalt, regionalt, globalt...

Vad tar du med dig från den här föreläsningen?

2-3 begrepp, tankar eller modeller

Vilket blir nästa steg för att omsätta dina insikter?

Vad kan du göra idag?

Vad kan du/ni göra denna vecka?

Vad kan du/ni göra denna månad?

"3 HAPPINESS HABITS"

**TACK!**

info@refugium.fi

Facebook: Refugium

Instagram: refugiumsustainability

050-3602181

Styrmansgatan 7, Jakobstad

www.refugium.fi



**REFUGIUM**

EST. 2011

# Referenser – urval

Arbetsmiljöverket (2021) *Friskfaktorer som kan mätas över tid*. Rapport 2021:2

Berejnoi Bejarano, E., Rodriguez, N., Gibbons, L., Sykes, C., Morrison, B.A., Tekola, S., Gabriele, A., Fastiggi, M., and Cloutier, S. (2019) Integrating Inner and External Dimensions for Holistic Sustainability. In R. A. Turvey & K. Sreekumari (Eds.) *Intellectual, Scientific, and Educational Influences on Sustainability Research*. IGI Global.

Dellve, L. & Eriksson, A. (2016) *Hållbart och hälsofrämjande ledarskap i vardag och förändring. OCH Ett arbetsmaterial för att stödja hållbart och hälsofrämjande ledarskap i vardag och förändring*. Högskolan i Borås.

Eskelinen, J., Ilmakunnas, P. & Kuula, M. (2022) Työhyvinvoinnin tuottavuusvaikutukset tutkimuksen valossa. Artikkel 1/2022. Akava Works.

Horlings, L.G. (2015) The inner dimension of sustainability: personal and cultural values. *Environmental Sustainability*, 14, 163-169.

Krekel et al (2019) *Employee Wellbeing, Productivity, and Firm Performance*. Said Business School research papers.

Mellner, C. & Aronsson, G. (2018). Hållbart ledarskap i komplexa organisationer och verksamheter. *Socialmedicinsk tidskrift* 2/2018

Pisters, S.R., Vihinen, & Figueiredo, E. (2019) Place based transformative learning: a framework to explore consciousness in sustainability initiatives. *Emotion, Space and Society*, 32, 100578.

Wamsler, C. & Brink, E. (2018) Hope for Sustainability: Exploring the Link Between Mindfulness and Sustainable Climate Adaptation, *Ecological Economics*, 151, 55-61.

# Övning för teamet Från verklighet till vision

Var står ni nu?

Finns ett mål? Hur ser det ut?

# Övning för teamet Var är vi om 1, 5 eller 10 år?

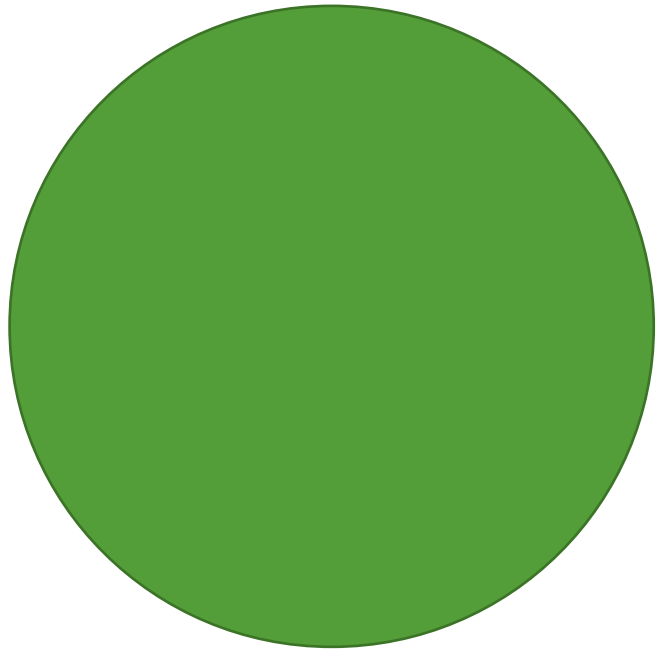
organisationen

jag

medarbetarna

# Övning för teamet Tankekarta över centrala värderingar

Tre viktiga värderingar i  
organisatoinen:



Tre viktiga värderingar hos mig,  
personligt och professionellt:

