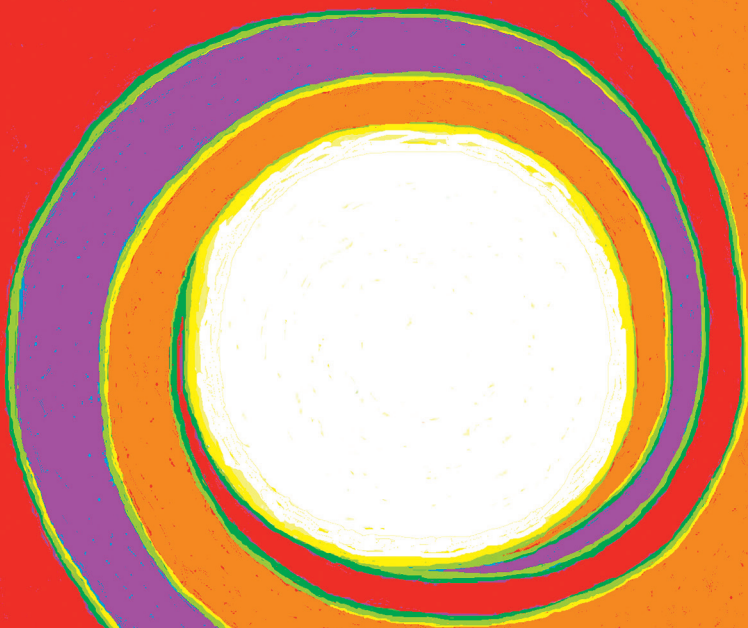


SÄTT FÄRG PÅ DITT ARBETSLIV INIFRÅN OCH UT



**En handbok för
mer kreativitet och känsla i jobbet**

JOHANNA WALLIN

SÄTT FÄRG PÅ DITT ARBETSLIV INIFRÅN OCH UT

En handbok för
mer kreativitet och känsla i jobbet



JOHANNA WALLIN



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88939-07-4

© Johanna Wallin

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Illustrationer: Johanna Wallin

Grafisk formgivning: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: Jelgavas Tipogrāfija, 2019
www.jt.lv





Förord

Det här är en handbok för dig som önskar mer meningsfullhet, glädje och samhörighet på jobbet. Den innehåller också verktyg för att vara mer närvarande, kreativ och flexibel.

Ett färgrikt arbetsliv handlar för mig om att göra det du gör lite mer passionerat och engagerat. Att uppskatta den du är, det du skapar och bidrar med. Att slappna av och känna dig som rätt person, på rätt plats, i rätt tid. Modellen jag presenterar i denna bok utforskar därför relationen mellan dina känslor och tre viktiga flöden för ett hållbart arbetsliv; Power, Passion och Pengar (eller Prosperity på engelska som talar bredare om välbefinnande än gällande bara pengar.)

Tidigt i mitt eget arbetsliv upptäckte jag att kreativitet och uppmärksamhet på känslor och stämningar ofta skavde mot linjära, logiska och målinriktade strukturer. Jag upplevde att det saknades utrymme för att fullt ut kunna använda det som var mina styrkor, att jag inte riktigt kunde komma till min rätt. Jag förstod också att jag inte var ensam om att arbeta under sådana förhållanden. Att det fanns fler som inte längre ville skava bort delar för att passa in utan istället ville finna sätt att bidra med mer av sig själva. För oss är det dags nu!

Modellen som jag kallar 6C är både en utvecklingspiral och en verktyglåda. Första steget är ett steg inåt. Du uppmärksammar nuläget och

stärker relationen med dig själv för att som nästa steg uppvärdera ditt bidrag och bli redo att genomföra de förändringar du behöver. För att lyckas med detta delar jag med mig av verktyg som bygger upp ditt inre fundament av nyfikenhet, fördjupad tillhörighet, medkänsla med dig själv och mod. Detta ser jag som själva kärnan i konsten att leva och arbeta och det som behövs för att våga skapa, göra nytt, förändras och utvecklas. Modellen fungerar oavsett om du arbetar i privat, offentlig eller ideell sektor så länge du i högre grad vill bidra med din personlighet, dina erfarenheter och kunskaper.

Men sammanhanget runt dig är också avgörande. Det kan antingen bidra, försvåra eller stjälpa det du önskar skapa. Nyskapande och personligt engagemang är visserligen egenskaper som behövs och efterfrågas, men då de uttryckts kan de inte alltid hanteras i våra organisationer. Därför får du den bakomliggande tankevärlden på både individ och organisationsnivå, förslag på justeringar av arbetsdagen, tips för definition av viktiga partners och åtagande som behövs vid samarbete och mycket mer. Allt för att underlätta för dig att hålla energin uppe, relationerna meningsfulla, arbetet givande och besluten hållbara medan du justerar ditt arbetsliv.

Kort sagt: Bort med eventuella hinder, fram med passion, energi och ditt unika värde så att du får ut din skaparkraft till nytta för fler.

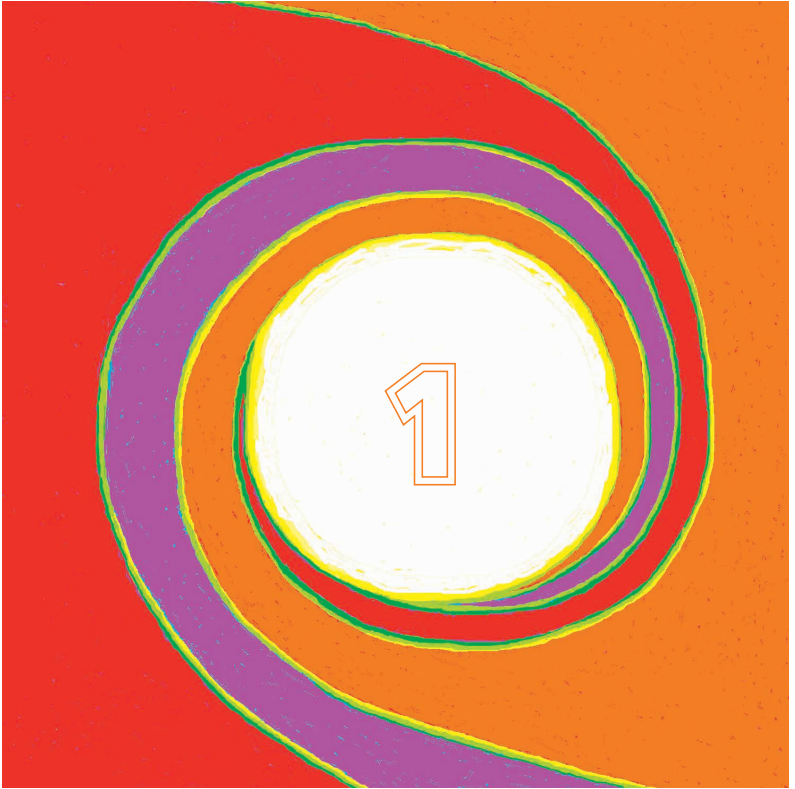
Sätt färg på ditt arbetsliv - inifrån och ut!



Innehåll

1	Färg i arbetslivet – vad är det?	10
	Vem är du idag?	11
	6C eller FSNSMS	12
2	Inbjudan till 6C-modellen – en utvecklingsspiral	14
	Currency / flöde av Passion, Power och Pengar	16
	Hjälp på vägen	18
	Context/sammanhang.....	21
	Vad ska jag skapa?.....	22
	När ska jag skapa?.....	24
	Om du tappat sugen eller tappat tråden	25
	Curiosity/nyfikenhet, Connection/kontakt och Compassion/medkänsla	26
	Create/skapa!	28
	Åtta bollar i luften	30
	Pyramiden en fälla.....	32
	Rätt boll för dig	36
	Ett nytt förhållningsätt till risk och ett vardagsupplägg som stöttar	37
	Bakgrunden till boken – detta är jag, detta är vi och vårt sammanhang	38
	Hur gick det?	39
	Från grå till färgglad och 6C [seksi] på engelska	43
	Dags att flyga fritt?.....	46
	Om genväg är senväg blir omvägen ett bra val	47
	OBS! Dessa verktyg är inte för dig som mår sämre än okej	50
3	Context/sammanhang – hur påverkar det ditt fokus inåt?	52
	En marinad med nya ingredienser	55
	Byt myt, mixa ny marinad och fixa ett paradigmskifte	57
	Nya Commitments/åtaganden.....	62
	Först inåt, sedan utåt – den hållbara riktningen	66
	Vad är intuition och hur känner du igen din?	68
	På ny väg!	70

4	Riskskalan - riskhantering kan bli friskhantering	74
	Curious/nyfiken på risk.....	78
	Connection/gemenskap för långsiktighet och hållbarhet.....	79
	Att ta risk i mer eller mindre trygga sammanhang.....	80
	Compassion/medkänsla för klarsynt risk- och friskhantering.....	83
	Känslomuskler.....	86
5	Ingång till verktygen	94
	Med nyanser och fler ord utökas känslopråket.....	96
	Skapa rätt miljö för träning.....	97
6	Verktyg 1 - Pausa med snälla ögon	100
	Fem minuter med snälla ögon.....	101
	Odla din nyfikenhet och utforska vardagen.....	102
	Vem är jag? Varför är jag här? Och andra roliga existentiella frågor.....	106
	Misstag och misslyckanden är de bästa lärarna.....	109
	Våra rutiner.....	111
7	Verktyg 2 - Uppmärksamma och flöda känslor	116
	Sju minuter (eller mer) för att uppmärksamma och flöda känslor.....	118
	Känsloskalan ger dig orden.....	120
	Inre hållbar grund.....	121
	Känsloskalan guidar dig genom 22 känslolager.....	122
	Börja enkelt.....	126
	Var på skalan finns du? I mellanregistret, på toppen eller i botten?.....	128
	30 känslor på 30 dagar.....	132
8	Verktyg 3 - Meditation för flöde	136
	Från att göra till att vara redo att ta emot.....	137
	Tio minuters varande för ökat flöde.....	140
	Från ensam med ansvar till "med-skapare".....	143
9	Fördjupning av Verktyg 3 - för mer kreativt arbete	146
	Kreativitet för att klargöra nuläget och nästa steg.....	147
10	Älska sig själv för att kunna älska andra	154
	Hjälp fram det som är redo.....	157
	Ta hjälp av samarbetspartner.....	158
	Du är värd det!.....	160
	Vågar jag - då vågar du.....	161
	Det är värt det!.....	164
11	Slutord - en snäll och framåtriktad spark i baken	168
	Tack.....	172
	Pocketversion av Verktyg 1 och 2 inklusive Känsloskalan.....	175



1



Färg i arbetslivet – vad är det?

Färg i arbetslivet handlar för mig om känslor – i upplevelser, i relationer, i att bidra och utvecklas som människa och när jag tar mig an uppgifter som ger meningsfullhet. Det handlar också om kreativitet och förmåga att uttrycka, uppleva, skapa och kunna bidra med den jag är. Färglöshet blir då avsaknad av detta. Om jag frågar dig hur det är på jobbet och du svarar ”Okej”, eller om jag frågar hur du mår och du svarar ”Bra” – vilken eller vilka färger talar dessa svar om?

”Okej” kan betyda att allt är lugnt och att du har det du behöver. Men det kan också vara ett svar som döljer en dämpad frustration av att inte uppleva den färg i arbetslivet du anar är möjlig för dig. ”Bra” kan betyda att allt är som det ska. Men det kan också innebära att du inte tänker känna efter. Eller att det inte passar att berätta för just mig, just nu, hur du verkligen har det.

Boken ger dig förutsättningar för att sätta ord på den färg ditt arbetsliv har idag, formulera dina behov och sedan skapa utrymme och samarbeten för att få till de färger du önskar. Jag delar med mig av förhållningssätt och verktyg för att du ska kunna göra det, inte bara som en

engångsföreteelse, utan återkommande, hållbart och långsiktigt. Modellen jag presenterar ger dig verktyg för att skapa ett nytt inre fundament. Med det gjort kan du finna nyanserna som beskriver det unika i dig och tydligare formulera varför du gör det du gör. Vilket i sin tur gör det lättare att finna sammanhang och samarbeten som passar dig. Ambitionen är att när du har en större palett av färger, en uppbyggd förmåga att formulera dem och hantera dem blir det lättare att dela med dig av den du är och det du önskar skapa.

Vem är du idag?

Främst vänder jag mig till dig som inte vill trappa ner utan snarare trappa upp ditt bidrag och behöver hitta ett fungerande sätt att göra det på. Till dig som önskar allt på en gång men inte hittar vägen fram för alla möjligheter. Till dig som vill ta dig ur stress, avstängdhet, kritik eller olika former av undvikande av känslor, för att istället använda känslorna som en resurs. Men också till dig som befinner dig i en känslotombola, överväldigad av en odefinierad mix av känslor. Och till dig som vet att du behöver bli bekvämare med sårbarheten som kommer när du utvecklas – du får en lite extra varsam inbjudan.

Till er alla, det är dags att sätta färg på arbetslivet oavsett om du är anställd eller leder verksamheten och skapa organisationer som inkluderar känsljobb på veckoschemat/livsschemat. Jag ser fram emot hur vi alla kan njuta av livet och vara mer kreativa och innovativa framöver.

6C eller FSNSMS

Att ha ett färgrikt och flödande liv är en strävan som inte avgörs av var på jorden du befinner dig. Det är en global strävan, i ordets båda bemärkelser, den är till för alla och den är allomfattande. Min modell är skapad med inspiration från olika internationella sammanhang jag deltagit i under åren och baseras på sex engelska ord. Namnet med initialerna från svenska ord skulle bli FSNSMS – Flöde, Sammanhang, Nyfikenhet, Samhörighet, Medkänsla, Skapande. Anledningen var alltså dubbel; för att göra namnet enklare och användbart globalt, valde jag 6C, Currency, Context, Curiosity, Connection, Compassion, - Create! För att underlätta ditt läsande lägger jag till den svenska betydelsen efter den engelska, till exempel context/sammanhang.

Fonetiskt är 6C också himla roligt. På svenska blir 6C, [ˈseksi], sexig på engelska. Jag tänker att det också kan öka tydligheten med modellens breda nytta. 6C-modellen och medföljande tre verktyg sätter färg på mycket mer av livet än ditt arbete, för att inte säga allt!

Att ta med dig från kapitel 1

Kort sagt: Välkommen till en färgrik inre upptäcktsresa. När du har läst hit befinner du dig i ett läge som skulle kunna kallas ”nu är det dags att dra ur proppen ur badkaret”-läget. Med proppen ur kommer vatten att flöda. I ditt arbetsliv kan det liknas vid att färger, energi, känslor och kreativitet flödar. Du kommer vänja dig vid detta inifrån och ut – sätt att verka , men det kan ta ett tag.

Håll ut! Eller ”släpp loss, plaska runt och ha kul på vägen” kanske är en bättre inbjudan!



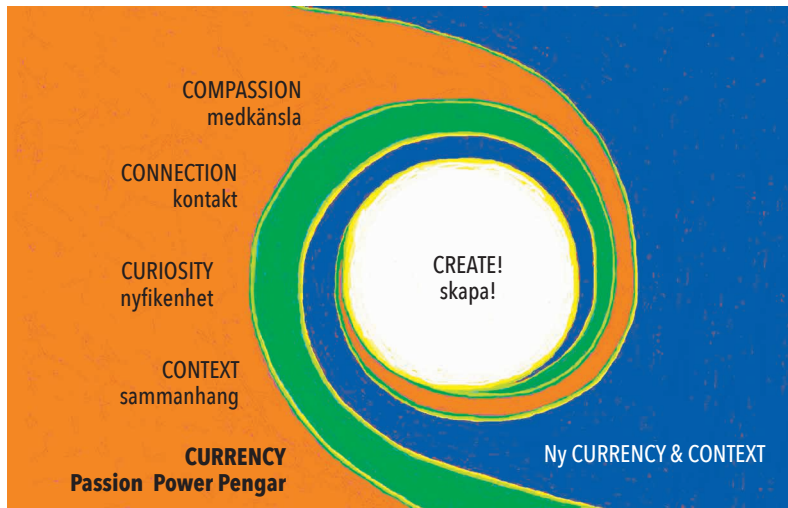
2



Inbjudan till 6C-modellen – en utvecklingsspiral

Hur vill du växla upp och bidra med mer? Önskar du känna mer kreativt flöde, Flow med stort F? Ha passion för projekt du håller på med? Vill du känna mer lust? Utföra uppgifter som är stimulerande och verkligen passar dig? Känna mer energi, att kroppen och knoppen svarar som du önskar? Känna att energin till och med ökar när du gör det du gör? Önskar du samtidigt känna dig uppskattad? Värderad för den du är och det du bidrar med? Unnar du dig ett arbetsliv med både välmående och välstånd? Eller saknar du lust, energi och pengar att genomföra det du egentligen skulle behöva göra för att må bra och känna meningsfullhet?

Svarar du ja på någon eller till och med på alla frågorna? Denna bok ökar möjligheten att ha fokus på tre viktiga flöden i livet: Passion, Power och Pengar. (Tänk gärna P som i Prosperity på engelska för det ger ett vidare perspektiv på välstånd.)



6C-spiralen

Sätt färg på ditt arbetsliv riktar sig till dig som är klok, generös, kreativ och som i högre grad vill bidra med mer av dig själv på ett hållbart sätt. Den beskriver varför det borde vara näst intill livsviktigt för människor omkring dig att just du trivs, känner energi och har en ekonomi som fungerar.

Boken vänder sig till dig som känner att du längtar efter något eller har något som vill ut och som inte slutar skava inom dig. Med denna handbok tar du dig runt och igenom en utvecklingsspiral för att fylla på, förstärka eller fullständigt förändra din arbetssituation. De handfasta verktygen visar var, när och hur du kan skapa och omskapa ditt arbetsliv.

I **Sätt färg på ditt arbetsliv** erbjuder du en rolig och omvälvande resa som belyser just ditt unika sätt att sprida tre viktiga P:n i världen: Passion, Power och Prosperity, eller på svenska lite mer rakt på sak, P som i Pengar.