

Mental klarsikt

Ökat välmående - Bättre prestationer - Större resultat

Mental klarsikt handlar om kvalitén på vårt sinnestillstånd. När kvalitén är hög då har vi hög nivå av klarsikt och vår förmåga till att se och ta kloka beslut är stor. Det är då vi är på riktigt effektiva och vårt medvetna ledarskap märks av mer vilket får till följd att relationer fungerar bra. Här är välmåendet högt.

När vårt sinnestillstånd är lågt då har vi en låg nivå av klarsikt (i vardagsspråk så är vi i stress) och då tar vi inte så kloka beslut, relationer belastas och kvalitén på det vi presterar sjunker vilket leder till dubbelarbeten och mer tid behövs då för att lösa uppgifterna.

Det som då vanligen sker är att välmåendet sjunker och vi börjar trycka mer på gasen och varvar upp vilket bara får motsatt effekt. Det är i detta sinnestillstånd som relationsproblemen skapas och befintliga förvärras. Det är också detta sinnestillstånd som på lång sikt kan leda till sjukskrivningar.

När människor börjar insiktsfullt förstå hur vårt stora sinne (eng. MIND) är designat sker en bestående höjning av *resiliens och klarsikt vilket kan uttryckas att medvetandenivån har höjts. Att så skett visar sig för individen på följande sätt:

<ul style="list-style-type: none">• Ökat tålamod med andra ord mindre reaktiv.	<ul style="list-style-type: none">• Relationer stärks.
<ul style="list-style-type: none">• Delegerar mer och tar klokare mer kreativa beslut.	<ul style="list-style-type: none">• Tilliten stiger vilket gör att ledaregenskaper blir mer synliga.
<ul style="list-style-type: none">• Välmåendet och arbetsglädjen stiger.	<ul style="list-style-type: none">• Blir mer effektiv på ett hållbarare sätt.

När resiliens och klarsikt höjs i en organisation syns detta på att relationer, samarbeten och engagemang förbättrats. Det upplevs då roligare att gå till sin arbetsplats och det visar på att den psykosociala arbetsmiljön stärkts. Denna förändring gör att den totala graden av effektivitet stiger.

***Resiliens** associeras med färdigheter som leder till att människor kan hantera stress bättre och har förmågan att återhämta sig efter motgångar. Det involverar beteende, tankar och handlingar som vem som helst kan lära sig och utveckla.

"Tack vare seminariet Mental klarsikt kan jag nu hantera mina känslor och bibehålla mitt lugn vid konfrontationer, helt underbart."

-Peter Fant, ägare Altus AB

"Sonny har lärt mig att se på livet från en annan vinkel vilket gett mig en förståelse och ett härligt lugn som verkligen skapat värde i mitt liv."

-Johan Hallberg, sektionschef Göteborg ÅF Infrastructure AB

