

## Nätverksträff Ung och chef

Tema: Hållbara chefer har balans i livet

Inbjuden föreläsare: Lennart Matikainen/Helhetsutveckling

Efterföljande arbete: Livshjulet, samtal med/mellan chefer

**OBS! I utvärderingarna är det markerat med *fet stil i feedback som avser Lennarts föreläsning!***

### **Summera utvärdering av dagen med ett ord:**

Som alltid toppen!, Givande!, Inspirerande, Frihet, Intressant!, Tänkvärt, Lärorikt, Reflektion, KANON! Motiverande, Positivt, Jag, Upplyftande!, Balans, Balanserad ☺, NYTTIGT, Roligt, Utvecklande!, Nätverk, Tack, Trevligt.

### **Min viktigaste lärdom:**

- Peter Grafs berättelser och **Lennart föreläsning. Var tydlig och kommunicera!**
- **Unga chefer har liknande utmaningar och det blir lättare att hantera om vi pratar med varandra.**
- Att det finns **många inspirerande och intelligenta personer som chefer** – och jag är en av dem!
- **Jag är viktigast för mig själv!**
- Att tänka på livshjulet, vad det finns att jobba med inom olika områden i livet. **Att tänka på att inte stressa och vilka faktorer som gör att få arbete och fritid att fungera.**
- **Balans i livet är det som betyder allt. Den enda som kan sätta balansen är du...** ”Du kan bara ta ansvar för dina egna handlingar och vad du själv säger”, Peter Graf
- Mitt jobb, det jobbet som jag gör är viktigt. **Stressa ner -> ta egen tid.**
- **Tänka på mig själv mer. Ta tillvara på det jag har. Se de personer/saker som är viktiga i mitt liv.**
- Se möjliga förändringar i min vardag. Planerat – fått dem strukturerade i livshjulet.
- **Att lyssna ordentligt på andra människor.**
- **Att börja sätta mig själv i första rummet.**
- **Funder över mina val – vad lägger jag tid på? Energitjuvar osv? Ta tag i problemen = sova gott. Göra en ”att inte göra”-lista. Behålla lugnet, vara i nuet och vara en förebild för medarbetarna.**
- **Skapa/hitta balans i livet.**
- **Att stress är baserat på rädsla.**

UTVÄRDERING  
2014-02-14

- Goda råd och tips från erfarna chefer. **Inspirerande föreläsning.**
- **Att fatta medvetna beslut. Inte bara med hjärnan utan med hjärtat.**
- **Det finns fler som har det som jag!**
- **Det finns ingen positiv stress.**
- **Vad är viktigt för att jag ska må bra och ha balans i livet.**
- **Andningsövningen för snabb "time-out" kommer jag att använda flitigt.**
- **Att jag inte får glömma bort mig själv. Jag insåg idag att det är exakt det jag har gjort.**
- **Hitta tid att varva ner.**
- **Försöka sätta tydligare gränser mellan de olika delarna i livet och vilka som är prioriterade.**
- **Att de flesta chefer arbetar med samma typer av problem och att det finns många bra lösningar!**
- **Balans i livet = bra chefskap.**
- **Tänka mer på mig själv.**
- **Prioritera mig själv och mina drömmar lite mer.**
- **Prioritera dig själv! Var tydlig och ärlig.**

#### **Övriga synpunkter:**

- Trevlig och bra dag med nya erfarenheter och **lärdomar som jag har nytta av i mitt ledarskap.** Jag är jättenöjd. Jag växer med dessa dagar med ung och chef. Tack!
- Positivt med samtal i grupp med chefer. Positiv diskussion om livscirkeln. Förbättringsmöjligheter => gemensamt forum med möjligheter till diskussioner.
- Kanondag! Känner mig mindre ensam. Kul att träffa kollegor från andra enheter i samma sats. **Mycket viktigt och bra tema.**
- Mycket lärorikt och intressant. **Bra föreläsare** och bra att träffa andra chefer och diskutera i mindre grupper.
- Verkligen värdefullt. En nyckel! Skapar verkligen förutsättningar för att ändra på invanda beteenden.
- **Väldigt lärorik föreläsning – Lennart.** Bra samtal med "chefen/VD:n" vi träffade. Ev. lite för stor grupp men annars ok. Trevligt bemötande både från personal, deltagare. Uppskattar denna dag och hoppas på att kunna komma på nästa (ny deltagare).
- **Otroligt bra mix av föredrag,** chefers erfarenheter, möjlighet till nätverk och utbyte. Bra övningar. Hade önskat mer struktur under samtalet med chefen.
- **Bra början med Lennarts föreläsning som gått som en röd tråd genom hela dagen.**
- Dialogen med erfaren chef kunde varit lite mer uppstyrd med fler teman eller frågeställningar att diskutera. Vi hade kunnat komma igång bättre då.

UTVÄRDERING  
2014-02-14

- Jättebra och lärorikt att ha med erfarna chefer som verkligen bjöd på sig själva, deras erfarenheter och lärdomar. Uppskattas verkligen så tack för det (kan du hälsa dem ☺)
- Bra upplägg. Bra att träffa högre chefer. Bra gruppsamtal.
- **Fantastisk föreläsare. Roliga övningar**, bra grupparbete, skönt med tid för diskussion och reflektion.
- Hade önskat lite tydligare ramar då cheferna satt med oss i små grupper. (Frågeställningar, riktlinjer)
- **Inspirerande föreläsning av Lennart på förmiddagen!**
- **Fantastisk föreläsare. Roliga övningar.** Härligt gäng. Längtar till nästa gång.
- Mycket bra dag. **Bra föreläsning** och mycket bra och givande diskussioner.
- Tydligt upplägg. Användbara övningar. **Toppenbra föreläsning.**
- Jättetack för det här initiativet. Välbehövligt!
- Bra initiativ! Kul med nätverket, skulle passa bra att få mejl/telefonlista.
- Bra, givande dag med bra reflektioner och diskussioner. **Bra tema!!**
- Jätterolig och inspirerande dag! TACK ☺
- Fantastiskt forum. Tack!
- Jätteglad över dagen. Kul att träffa andra i samma situation. Lärt mig massor.
- Otroligt trevligt att träffa personer från så olika verksamheter och ändå känna att vi har något gemensamt. Lätt att bolla problem med de som är i samma period i livet.