

lederne

INSPIRASJON FOR LEDENDE OG BETRODDE ANSATTE

NUMMER 3-2014 / årgang 104

Tema

STYRT AV STRESS?

SLIK LÆRER
DU DEG Å
HÅNDTERE
DET.

Pluss!
TURTIPS TIL
HØSTFERIEN

Les også!

KJEMPER FOR
OLJEFOLKET

NYTTIGE
MASTERGRADER?

GI SJEFEN
MER ROS

HER BLIR DU
KREATIV

DINGSEN
«ALLE»
VIL HA

Forvandleren

Milad Mohammadi har ett mål. Han satser alt på å endre samfunnet. Det skal norske ledere merke.

PORTRETT SIDE 16

Å STREKKE SEG LENGER ER MENNESKELIG MULIG

Experis er et globalt konsultentselskap med kontorer over hele verden. I Norge har vi 850 konsulenter i jobb hver dag. Vi hjelper virksomheter med å strekke seg lenger gjennom utleie av dyktige konsulenter innenfor Engineering, IT og Finance og rekruttering av spesialister og ledere gjennom Experis Executive.



EXPERIS.NO

NORGES STØRSTE REKRUTTERINGS- OG KONSULENTSELSKAP

Leder



Morgendagens helter

HAN ER BARE 24 ÅR GAMMEL, MEN HAR RUKKET Å BLI BÅDE JURIST OG STATS- VITER – PÅ REKORDTID. MILAD MOHAMMADI HAR IMPONERT FLERE TOPPLEDERE. NÅ KOMMER HAN PÅ «LEDERKONFERANSEN FRONT» FOR Å OVERBEVISE DEG.

DE FLESTE AV OSS har ambisjoner. Men noen strekker seg litt lenger for å nå drømme- mene de har satt seg. Milad Mohammadi er en av dem – svensken som har vokst opp i det så- kalte «utenforskapet» i Sverige. Allerede som 13-åring hadde han fremtidsplanene klare. 11 år senere er mange av dem nådd. Men det absolutt største målet, om å endre verden, job- ber han fortsatt med. I november kommer han til «Lederkonferansen FRONT» for å fortelle om sin reise, hva han vil oppnå, og hvordan han vil få næringslivet til å tenke annerledes. En liten smakebit kan du få i portrettet av ham i denne utgaven av Lederne-magasinet. Vi har sikkert noe å lære alle sammen. For i takt med at samfunnet forandrer seg, settes det også nye krav til norsk næringsliv og lederskapet. Ledelsesfaget har en historie og en fremtid, og nettopp dette er den røde tråden under «Lederkonferansen FRONT» i år. Vi skal se litt tilbake, hvor Carl Emil Vogt skal vise hvordan ledelsesfaget har endret seg gjennom 200 år, fra 1814 til 2014, før Ole Petter Nyhaug entrer scenen med et innlegg om fremtidens

medarbeidere – hvordan skal de ledes? Dette blir en dag fylt med diskusjon og inspira- sjon, hvor blant andre Anita Krohn Traaseth, Hanne Kristine Rohde og arbeidsminister Robert Eriksson er noen av talerne.

Før vi samles på «Lederkonferansen FRONT» i november, håper vi du tar deg tid i den hektiske hverdagen til å bli inspirert av denne utgaven av Lederne-magasinet. Kanskje det vil gi deg bedre tid i dagene som kommer? I hovedtemaet kan du nemlig lære hvordan du blir bedre til å takle stress, og finne konkrete verktøy som kan gjøre hverdagen enda bedre. I tillegg kan du møte Per Helge Ødegård som i 14 år har jobbet for Statoil-ansattes rettigheter, og hvorfor han mener de har fått et urettferdig rykte. Så er sommerferien over for denne gang, men det er bare å glede seg til høsten! Vi gir deg tips om hvor du bør dra for å koble av. God lesing!

JAN OLAV BREKKE,
forbundsleder i Lederne

lederne

Inspirasjon for ledende og
betrodde ansatte

Ansvarlig utgiver

lederne

Lederne
Storgata 25
0184 Oslo
lederne@lederne.no

Forbundsleder
JAN OLAV BREKKE

Ansvarlig redaktør
SVERRE SIMEN HOV
sverre@lederne.no

**Design, konsept
& produksjon**

REDINK
www.redink.no

Redaktør
INGUNN SOLLI /
LISE TØNSBERG VANGERUD

Art Director
CHRISTEN PEDERSEN

Prosjektleder:
KATHRIN MYRVANG

Tekster
Cato Gjertsen, Lise Tønsberg
Vangerud, Vigdis Nybø, Sissel
Fantoft og Jan Adelsten Røsholm
og Lene Ljødal

Foto
Jeton Kacaniku,
Pål Laukli, Siv Dolmen

Opplag: 17 500
Trykk: RK-Grafisk

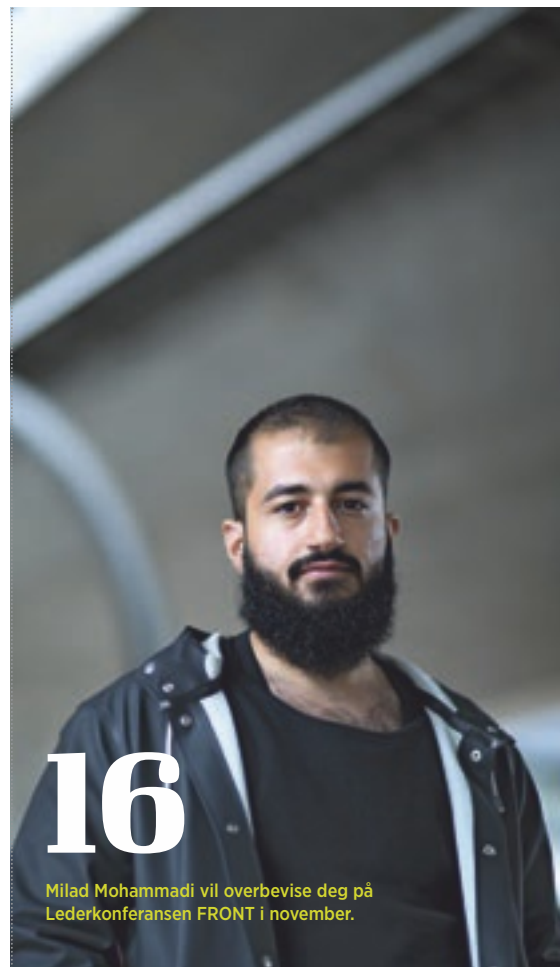


Forsidefoto:
Pål Laukli

Vil du vite mer om Lederne?
Hold deg oppdatert på
www.lederne.no



Få overtak på stresset.



Milad Mohammadi vil overbevise deg på Lederkonferansen FRONT i november.

Front

Nyheter / Trender / Statistikk / Mennesker

8 HELDIG POSISJON

Derfor har mellomledere stor sjans for å bli gode ledere.

10 POPULÆRE NARSISSISTER

Se opp for disse lederkandidatene.

Folk

Jyplingen / Ringreven / Portrettet

13 EU-FORKJEMPEREN

Rådgiver Christian Pollock Fjellstad har tro på at Norge blir med i EU.

14 GIR SEG PÅ TOPP

Etter 52 år i arbeidslivet sender ingeniør Jonn Arne Larsen stafett-pinnen videre.

Fokus

Tema / Duell / Debatt / Kronikk

24 20 VIKTIGE MINUTTER

Slik stresser du ned.

37 OVERKVALIFISERT?

Har vi behov for alle mastergradene?

39 ROS TIL SJEFEN

Lederne utfordrer deg til å gi sjefen en klapp på skulderen.

40 UFORTJENT RYKTE

Per Helge Ødegård gjør alt han kan som tillitsvalgt.

44 NYTT HÅP I BRASIL

På 25 år har mødre hjemmet Abrigo reddet over 2000 kvinner.

47 Etc.

Bil / Apps / Bøker
Teknologi / Trening/mm.

Populære varebiler
Dokumenterer «alt»
Stress ned med app
Høstferie i Norge
Få fart i beina

58 Smart

Arbeidsliv / Jus / Forsikring

Når legen tar feil
Vikarenes krav
«Alle» valgte Lederne



Følg oss på:



Instagram: Lederne



Facebook: Lederne



Twitter: @lederne



youtube.com/
LederneNorge



LinkedIn.com/
company/lederne

0 til 100 på 30 min.



Fulladet e-Golf på en halvtime

Nå er den her! e-Golf leveres med 115 HK fullelektrisk motor og har en rekkevidde på ca 190 km. e-Golf kan hurtiglades og batteriene leveres med 8 års/160 000 kilometers garanti. Og best av alt: e-Golf leveres med alle innovasjonene og førerassistent-systemene du kjenner fra "vanlig" Golf. Du får med andre ord Norges mest populære bil – i elektrisk utgave.

Volkswagen. Innovasjoner du har bruk for.

Think Blue.

Ladetid påvirkes av temperatur, rekkevidde påvirkes av kjørestil og temperatur. Strømforbruk blandet kjøring: Golf 12,7 kWh. CO₂-utslipp 0 g/km. Avbildet modell kan ha utstyr utover standard.



Das Auto.

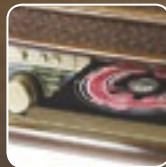
Nostalgisk musikkcenter 5-i-1

- markedets mest komplette musikkanlegg

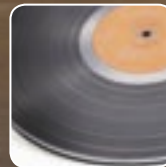
Veil.: 3.499,-
Kun:
2.999,-



Spiller radio



Spiller CD



Spiller plater



Spiller kassetter



Lagrer musikk

BESTSELGER!

Kun:
699,-

DAB-FM-mottaker/adapter

Oppgrader ditt anlegg til digital radio med DAB-/DAB+ og FM-mottaker som kobles til AUX-In inngangen. Fjernstyring av kanalvalg og lydstyrke

- Platehastigheter 33, 45, 78 omdr./min. • Innebygd AM/FM-radio med god stereoklang
- Spiller musikk fra kassett, CD og fra USB-minnepinne/MP3-spiller
- Lagrer musikk på USB-minnepinne • Integrerte stereohøytalere 2 x 50 Watt (P.M.P.O.)
- Tilkoblingsmulighet for eksterne høyttalere (forsterker nødvendig)
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles • Fjernkontroll medfølger (til CD- og USB-bruk)
- Massivt hus i eikefinér • Mål (b/d/h): 51x35x22 (51 åpent) cm



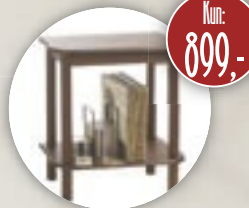
Kun:
199,-

USB minnepinne 8 GB



Kun:
299,-

Platerengjøringssett



Kun:
899,-

Platebord

Informasjon og bestilling:
www.powermaxx.no Tlf: 38 26 45 52



front

| NYHETER | VITENSKAP | TRENDER | STATISTIKK | MENNESKER |

Smarte mål blir dumme

Medarbeidere og ledere som blir målstyrt presterer dårligere på jobb enn andre. Det viser en ny studie fra BI.

SÅKALTE SMARTE mål står for mål som er Spesifikke, Målbare, Akseptable, Realistiske og Tidsbestemte (SMART). SMARTe mål skal få medarbeideren til å strekke seg ekstra langt og bli oppmerksomme på hva som er bra nok. Målene settes ofte årlig, halvårlig eller kvartalsvis. Dette kan føre til at de blir utdaterte, overflødige eller faktisk helt feil. For eksempel at de er altfor høye eller lave.

Dersom en medarbeider opplever at ett eller flere mål ikke er relevante, skal han eller hun da få lov til å justere dem? De fleste vil nok svare ja, men spørsmålet er heller om medarbeideren vet eller tror at det er akseptert å justere målene, ifølge professor Bård Kuvaas på BI.

Han er en av professorene som har undersøkt om medarbeidernes opplever slike mål som absolutt som ikke justeres. Resultatet viser at flere ledere og medarbeidere opplever målene som absolutte. Jo mer målene blir opplevd som absolutte, desto dårligere blir arbeidsprestasjonene.

Når er «SMARTe» mål smarte?

– Sannsynligvis når vi trenger selvdisiplin. Jeg kunne for eksempel ha behov for slike mål dersom jeg skulle gå ned fem kilo i vekt. Ikke fordi jeg ikke ønsker å gå ned i vekt, men fordi jeg ikke har lyst til å spise og drikke mindre og trene mer. ←

Kilde: bi.no



Illustrasjon: Thinkstock



LEDELSE

Bli bedre leder som mellomleder

MELLOMLEDERE BEFINNER SEG MELLOM BARKEN OG VEDEN. AKKURAT DET KAN GJØRE DEM TIL BEDRE LEDERE.

DET SKRIVER NETTSTEDET Tipping Point. De mener mellomledere befinner seg i en skvis mellom den harde økonomiske virkeligheten som markedet representerer, og de ansatte og deres behov. Mellomledelsen har det i prinsippet vanskeligere enn toppledelsen, fordi toppledelsen som regel krever av mellomledelsen at den handler rasjonelt. Toppledelsen forklarer økonomiske sammenhenger for mellomledelsen som også forstår sammenhengen. Etterpå skal den handle i samsvar med forståelsen, altså rasjonelt. Når mellomledelsen forklarer det samme bildet for de øvrige ansatte, reagerer disse mer emosjonelt, og de handler i stor grad i samsvar med det de føler – og ikke i samsvar med det de forstår, skriver nettstedet.

SE FORDELENE

Ifølge Tipping Point bør mellomlederne bruke sin posisjon som en læringsarena:

→ Mellomlederne kan trene og utvikle ferdigheter som fører til omdannelse av motstand til medvirkning.

→ Man kan lære å oppnå resultater gjennom følelser, og ikke til tross for følelser.

→ Mellomledere som lærer dette, blir mye bedre toppledere enn de som ikke får denne treningen.

→ Mellomlederne vil senere som toppledere kunne skape uvanlig sterkt engasjement i det som da blir deres mellomledelse.

→ De kommer til å hevde seg glimrende i konkurransen om topplerstillinger - hvis de ønsker det.

Kilde: Ukeavisen ledelse

Foto: Scanpix



Foto: Thinkstock

Slik ødelegger du førsteinntrykket

DU VET ALDRI OM MENNESKENE DU MØTER FØRSTE GANG KAN BLI VIKTIGE FOR DEG. DERFOR BØR DU TENKE DEG GODT OM.

SÆRLIG ER DET fem ting som kan ødelegge et godt førsteinntrykk, skal vi tro Adam Callinan, entreprenør og bidragsyter hos entrepreneur.com.

Solbriller: Det er viktig for andre å se øynene dine. Øynene sier mye om interessen for den du møter. Så husk å ta av solbrillene!

Slurvete antrekk: Om antrekket er lite presentabelt, kan det se ut som du ikke bryr deg så mye om deg selv.
Slapt håndtrykk: En klassiker, men viktig å huske på. Et solid håndtrykk signaliserer at man er en sterk person, mens et slapt kan gi inntrykk av at du er «svak».
Selvsentrert snakk: De

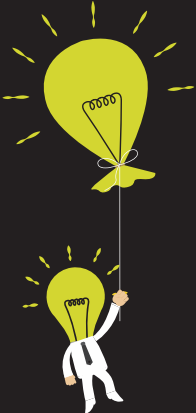
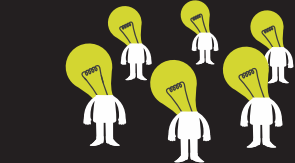
fleste liker å snakke om seg selv, men vær smart. La den andre snakke mest. Det bidrar faktisk til at de får et godt førsteinntrykk av deg.
Mobilen: Hvis du ikke klarer å legge bort telefonen, signaliserer du at du overhodet ikke er interessert i den personen du snakker med.

Kilde: Ukeavisen Ledelse

Arbeidsmiljøet som gjør deg kreativ

Her er 10 faktorer som påvirker hvor kreativ du er på jobben.

- 1 Utfordringer:** Spennende, store, men overkommelige utfordringer.
- 2 Frihet:** Selvstendighet i beslutninger.
- 3 Idéstøtte:** Når sjefen og kollegaer lytter til forslag og ideer.
- 4 Tillit:** Bedrifter som scorer høyt på tillit, har medarbeidere som våger, tar initiativ og er åpne og aktive.
- 5 Livlighet:** Stor og variert aktivitet i virksomheten.
- 6 Lekenhet:** Humor, spøk og vitser får fram kreativiteten.
- 7 Debatt:** Kreative miljøer har stor takhøyde, med rom for diskusjoner.



HVA GJØR DU FOR Å TAKLE STRESS I HVERDAGEN?



Helene Formo
Kommunikasjonsansvarlig i Fairtrade Norge

Min beste oppskrift på å takle jobbstress er at jeg forsøker å være best mulig forberedt. Blåser det heftig, bruker jeg heller noen minutter før jeg agerer enn å hoppe med en gang. Ydmykhet og proaktiv holdning er viktige stikkord. Pluss at jeg forsøker å huske å puste samtidig.



Tommy Jakobsen
Faglig leder i Nymo

På jobben prøver jeg så godt jeg kan å ta en liten pause på cirka fem minutter hver time hvor jeg gjør en del øvelser. Jeg har festet en plakat med forskjellige typer øvelser på kontoret. Andre ganger så rusler jeg litt rundt og tar en liten prat med kolleger.



Dag Jacobsen
Sportssjef i Norges Kampsportforbund

Det handler om å planlegge og prioritere. Jeg var logistiksjeff før, og måtte lære meg å lage planer som jeg prioriterer ut ifra. Alle hos oss har også gått på et kurs som heter FTG – få ting gjort – som handler om å bruke Outlook som et verktøy. Det fungerer kjempebra.



Velger narsissister

PERSONER MED NARSISSISTISKE PERSONLIGHETSTREKK HAR STØRRE SJANSE FOR Å BLI VALGT TIL LEDERJOBBER.

DET VISER en doktorgradstudie fra BI. – I en ansettelsesprosess er det en utfordring for arbeidsgiver å skille mellom de som er genuint flinke ledertalenter og de som har narsissistiske trekk, bare ved en vanlig intervjurunde. Narsissister vil ofte gjøre det veldig bra i intervjuer, og de mørke sidene vil ikke oppdages før etter en stund, sier forfatteren bak doktorgraden, Christian Enger Gimsø til Aftenposten.

Her er tips til hvordan du kan skille mellom de gode ledertalentene og de med narsissistiske personlighetstrekk:

- 1
- Bruk flere verktøy for å vurdere kandidaten.
- 2
- Ikke bare se etter egenskaper du ønsker. Se også etter trekk du absolutt ikke vil ha.
- 3
- Sjekk referanser, men ikke bare med overordnede. Hør også med sideordnede og underordnede, som kan ha et helt annet bilde av kandidaten.
- Kilde: Aftenposten

Slik lykkes bedriften på Facebook

Det er særlig noen punkter du bør tenke på, skal vi tro businessmagasinet Fast Company. Husk å gi leserne dine interessant innhold. Åtte av ti slike innlegg bør være av slik karakter, hvis ikke kan det bli kjedelig. Svar på kommentarer, også kritikk. Du bør begrense innleggene, og sørge for at de er korte og konsise. Avslutt alltid også et innlegg med et spørsmål for å generer kommentarer. For troverdighetens skyld er også «ekte» fans best, derfor bør du unngå å kjøpe «likes».

Kilde: Dagens Næringsliv

Foto: Thinkstock

VIL DU BLI LEDER?

Dette svarte 450 yrkesaktive i Norge.

2

prosent

Jeg vil bli leder så fort som mulig.

9

prosent

Ikke aktuelt.

10

prosent

Jeg vil bli leder i løpet av noen år.

16

prosent

Vet ikke.

18

prosent

Jeg er allerede leder.

20

prosent

Jeg vil bli leder en eller annen gang i løpet av karrieren.

24

prosent

Jeg vil ikke bli leder.

Kilde: Opinion/Manpower/Aftenposten



Her mangler det talenter

Dette er topplisten for hvilke bransjer det er vanskeligst å finne kvalifisert arbeidskraft.

1. Faglært arbeidskraft
2. Pedagogisk personell
3. Ingeniører
4. Selgere
5. Ledere
6. Prosjektledere
7. Leger og helsepersonell (ikke sykepleiere)
8. Regnskap & økonomi-medarbeidere
9. Sjåfører
10. Teknikere

Kilde: Manpower

Slik får du et bedre arbeidsmiljø

1. Kommuniser klart og tydelig, slik at mål og forventninger er forstått.
2. Sørg for åpen og hyppig dialog om innsatsen.
3. Tilpass oppgaver og ressurser løpende, etter dialog med de involverte.

Kilde: lederne.dk



Foto: Thinkstock

i

Usosiale medarbeidere

Hvordan håndterer du at en medarbeider ikke ønsker å delta på et sosialt arrangement? Slik gjør danskene det.

4

Fire prosent forsøker å overtale den ansatte til å bli med, og poengterer at det er viktig at kollegene møtes utenfor arbeidstiden.

21

21 prosent sier det var synd, og spør hvordan han eller hun ellers trives med jobben og kollegene.

32

32 prosent sier at det er helt i orden.

2

To prosent sier at det er et uheldig signal å sende til både sjefen og de øvrige kollegene, og at personen melder seg ut av fellesskapet.

41

41 prosent respekterer holdningen, og sier på fellesmøte at ingen er tvunget til å delta på sosiale arrangementer utenfor arbeidstiden.

Kilde: lederne.dk



Norges beste ledelseskongress!

Lederkongressen FRONT er Norges beste arena for inspirasjon, nettverksbygging og faglig påfyll for deg som er leder og betrodd ansatt.

Tema for kongressen er ledelsesfagets historie og fremtid. Her får du verktøy for hvordan du kan skape resultatene du ønsker – og ikke minst bidra til en sunn og positiv utvikling for menneskene rundt deg. En dag for engasjement og inspirasjon!

Dato: 13. november **Sted:** Clarion Hotel Royal Christiania, Oslo

Fullt program kommer på lederne.no og i e-post til alle medlemmer i Lederne.

Meld deg på på lederkongressenfront.no i dag!

NITO

LEDERKONGRESSEN 2014
FRONT

folk

| JYPLINGEN | RINGREVEN | PORTRETET: MILAD MOHAMMADI |

Jyplingen

EUROPEEREN

Rådgiver Christian Pollock Fjellstad (36)
i Europabevegelsen lar seg ikke knekke av å kjempe
for det flertallet av nordmenn er mot.

Hvorfor ble du med i Europabevegelsen?

Min politiske oppvåkning kom i forbindelse med folkeavstemningen i 1994. Jeg meldte meg inn året før, og har vært medlem siden da. I 2007 ble jeg ansatt i fulltidsstilling. I tillegg er jeg engasjert i Oslo-styret i Lederne, og i Ledernes kompetanse- og serviceutvalg. Jeg er også kongressdelegat og vara til forbundsstyret.

Hva ved EU-debatten er det som skaper et så stor engasjement hos deg?

Jeg har en sterk tro på et tett europeisk samarbeid som fremmer fred og en bærekraftig utvikling. Det ligger verdier i det europeiske samarbeidet som gjør dette til en sak det er verdt å kjempe for.

Er det enkelt å motivere seg i en slik jobb når flertallet av nordmenn sier nei til EU?

Definitivt. For tiden er 70 prosent mot et norsk EU-medlemskap. Men jeg har tro på at det vil snu. Husk; Norge er

mer integrert i EU enn medlemsland som Storbritannia og Danmark. Politikk handler om følelser. Selv om vi vet hva som er riktig, velger vi likevel ofte feil med vilje, fordi vi kan. I Norge lever vi lykkelig i vår lille boble, Europabevegelsen mener den er litt for liten.

Hva gir deg et kick i hverdagen?

Jeg dyrker de små seirene. Og så gir det meg en stor tilfredsstillelse når politikere, nyhetsredaksjoner og andre institusjoner bruker informasjon som vi formidler. Vi er en kunnskapsorganisasjon som bistår befolkningen med å danne oppfatninger og meninger om hvordan vi skal forstå verdensdelen vi er en del av. Kunnskap gir meningsdannelse, som igjen en dag gir handling.

Når blir Norge EU-medlem?

Det tør jeg ikke å spå, men jeg er sikker på at vi blir det. Jeg håper det skjer før det demokratiske underskuddet er for stort, og ikke at Brussel en dag informerer oss om at vi de facto er medlem. ←

Foto: Siv Dolmen

Mens leken er god

Selv om både kolleger og ledelsen vil beholde ham på arbeidsplassen en stund til, mener 70-åringen Jonn Arne Larsen det er på tide å sette strek etter 52 år i arbeidslivet. Helsen og humøret er nemlig på topp.

tekst CATO GJERTSEN foto SIV DOLMEN

Hvordan er det å bli pensjonist? Det føles litt spesielt. Jeg har vært heldig å ha en lang og spennende karriere. Da jeg fylte 60 år, bestemte jeg meg for å ta et par år av gangen, og se når jeg ville gi meg. Men hyggelige kolleger, interessante prosjekter og utfordrende arbeidsoppgaver har gjort at jeg har fortsatt. Det betyr også mye at ledelsen har ønsket å ha meg med videre, men en dag må det være stopp. Jeg vil at den dagen kommer mens helsen og humøret fortsatt er på topp.

Når ble du leder for første gang?
I 1986. Da hadde jeg tatt et verkstedteknisk lederstudium som privatist hos NKS i fem år, samtidig som jeg jobbet. Jeg fikk en lederjobb i et firma som jobbet med sandblåsing, maling og passiv brannbeskyttelse av stålkonstruksjoner på oljeplattformer – onshore og offshore. Siden den gangen har jeg hatt ti, tolv ulike lederjobber i den samme bransjen. I de 24 første årene av karrieren var jeg blant annet til sjøs. Men fra 1965 jobbet jeg som sveiser og platearbeider, og senere som reisereparatør i utenriksfart i flere år. Når jeg ser tilbake er jeg veldig glad for at jeg ikke startet høyt oppe på stigen da jeg gikk inn i arbeidslivet.

Fordi?
Jeg tror man går glipp av mye hvis man trår rett inn i lederrollen etter endt utdanning. En ting er den praktiske kunnskapen: At du har såpass med erfaring at du alltid evner å stake ut den beste kursen framover. Men vel så viktig er det at du vet litt om hvordan de du leder tenker. Hvordan bør du motivere og informere for å få en gruppe til å prestere? Lykkes man med det, tror jeg også at det enklere oppstår en økt respekt mellom alle involverte. Det vil igjen bidra til økt eierskap til prosjektet, og dermed et bedre samarbeid mellom partene.

Så du vil du råde dagens unge til ikke å stresse med å bli leder?
Ja, jeg tror de fleste blir en bedre leder etter først å ha prøvd seg på ulike nivåer i arbeidslivet. Det skaper



JONN ARNE LARSEN

ALDER
70 år

BOSTED
Notodden

STILLING
Ingeniør innen overflate- og brannisolering i Billfinger Industrier AS

MEDLEM AV LEDERNE SIDEN:
Første gangen i 1988, i NALF som Lederne het den gang. Vært sammenhengende medlem fra 1997.

AKTUELL SOM:
Avrunder en 52 år lang yrkeskarriere.



Har vært hovedtillitsmann i 14 år.

også en trygghet for alle involverte. Og apropos ordet «stresse», så har jeg også et annet viktig råd: Ikke stress og si ja til alt. I 2002 ledet jeg et prosjekt der jeg stilte opp for kunden og ledelsen både kvelder og helger. Jeg ble overarbeidet og sliten, men ignorerte kroppens egne signaler som ropte: «Stopp!». Det endte med «full stans», påfølgende hjertetrøbbel og deretter en depresjonstid. Det var en kraftig lærepenge som burde vært enkel å unngå.

Hva er din sterkeste side som leder?
Min faglige ballast, og at jeg kommer godt overens med folk. Jeg får også høre at jeg er god til å lytte til folk, og kolleger stoler på meg. Kombinert gjør det at jeg opplever at jeg får med meg folk i alle faser av prosjekter, og at vi i fellesskap presterer godt.

Og din svakeste side?
Jeg er ikke den beste foran store forsamlinger. Det prøver jeg å unngå, selv om det selvsagt enkelte ganger ikke har vært noen vei utenom. Jeg føler meg mye mer i komfortsonen når jeg deltar i et mindre møte, eller på tomannshånd. Også er jeg nok kjent for å være for tålmodig og for snill. Det skal veldig mye til for at jeg jager meg opp på grunn av noe som har skjedd, eller mister fatningen.

Hva er det mest dramatiske du har opplevd i din karriere?
I 1979 sveiset jeg i en oljetank om bord på et skip. Jeg trådte feil og falt seks meter rett ned på ståldekket. I lufta husker jeg at jeg tenkte: «Nå dør jeg». Jeg besvimte etter sammenstøtet, og da jeg våknet klarte jeg ikke å bevege en muskel. Da var jeg sikker på at jeg var invalid for resten av livet. Jeg måtte gjennom omfattende operasjoner. Blant annet var ansiktet og kjeven delvis knust. Jeg fikk skader i hoften og flere brudd i ribben og arm. I det påfølgende året var jeg sykemeldt og kjempet for å komme tilbake fysisk. Legen min ville uføretrygde meg, men det var helt uaktuelt: Jeg skulle jobbe. Det satte likevel i gang noen prosesser. Blant annet bidro rekonvalesensen til at jeg tok NKS-brevstudiet, som igjen var begynnelsen på min tid som leder og et nytt yrke. ←



Jeg tror man går glipp av mye hvis man trår rett inn i lederrollen etter endt utdanning.

JONN ARNE LARSEN



DRØMMEFANGEREN

Milad Mohammadi bærer på en gigantisk drøm. Han skal vise verdens ledere hvor de største ressursene ligger. Han lover en aha-opplevelse når han entrer scenen under Lederkonferansen FRONT i november.

tekst CATO GJERTSEN foto PÅL LAUKLI / TINAGENT



Rinkeby

Milad Mohammadi skal vise næringslivet hvorfor de bør satse på det såkalte «utenforskapet».

//

Både medier og næringslivsaktører ønsket å bli bedre kjent med meg. Jeg ble også tilbudt godt betalte jobber i store konsern, men det var ikke aktuelt.

MILAD MOHAMMADI

«**S**hit, Milad. Ta det lugnt». 13 år gamle Milad har nettopp delt framtidsplanene sine med moren. Om hvordan han skal bli Sveriges beste taler, landets yngste med to hovedfagseksamenner, diplomat, starte sin egen skole, endre måten folk tenker, endre Sverige, endre verden og bli et forbilde for kvinner og menn i alle aldre. Alt før han fyller 30 år.

– Jeg skjønner hvorfor hun ba meg roe ned. Ingenting den gangen tilsa at jeg var på vei til å nå listen med mål. Men det var den samtalen med mamma som var begynnelsen på det som er min reise, sier Milad.

Vil foredle utenforskapet

Det vil si; helt begynnelsen var det ikke. Som sønn av to iranske innvandrere i svenske Västerås, vokste han opp i det svenske kaller «utenforskapet». Det vil si at du kanskje på papiret har de samme mulighetene som «medelsvenns» barn, men ikke i den virkelige verden. Fremmedfrykt og sosiale strukturer gjør at du med litt mørkere hudfarge og et utradisjonelt etternavn, langt sjeldnere får jobbene som du er kvalifisert til.

– Foreldrene mine er et godt eksempel. Begge var godt utdannede akademikere med vel ansette jobber i hjemlandet sitt. Det hjalp dem ikke det grann i Sverige. Som barn forstår du ikke den virkeligheten. Det kjennes grusomt urettferdig.

Særlig Milads far tok de gjentatte avvisningene tungt. Det var mens faren stod i denne nedoverbakken at sønnens store drøm begynte å vokse fram. Det er den samme drømmen som han siden proklamerte for moren sin, og som han senere har dedikert livet sitt til.

I 2012 tok han et viktig skritt på veien. Da ble han den yngste svensken med jurist- og statsviterutdanning, utført på halvparten av normert tid.



Milad Mohammadi

STILLING

Foredragsholder om mangfold, kommunikasjon og lederskap.

ALDER:

24 år

UTDANNELSE

Yngste svenske som noen gang har tatt to hovedfagseksamenner, i juss og statsvitenskap, på halvparten av normert tid, i 2012.

UTMERKELSER



Sveriges superkommunikatør 2014 (Resumé)



Sveriges supertalent 2013 (Veckans Affärer)



Årets nykomling 2012 (Shortcut)



En av landets klokeste hjørner (Chef)

– Det skapte en del oppsikt. Både medier og næringslivsaktører ønsket å bli bedre kjent med meg. Jeg ble også tilbudt godt betalte jobber i store konsern, men det var ikke aktuelt. Mer enn noen gang ønsket jeg å sette i gang drømmen min om å endre verden.

Traff publikum

Kjernen i 24-åringens plan er enkel: Sveriges største ressurser ligger i «utenforskapet». Menneskene som vokser opp her har de tøffeste forutsetningene for å lykkes. Det gir dem en unik indre motivasjon, stå-på-vilje og gjennomføringsevne. Akkurat dét er egenskaper som er gull verdt for næringslivet. Milads store mål er derfor å gjøre det enklere for disse to partene å finne og få glede av hverandre.

– På slutten av studietiden begynte jeg for alvor arbeidet med å spre budskapet mitt. Jeg ringte skoler, foreninger, små bedrifter, store konsern, alle arenaer der hvor folk møtes, og ba om å få tale for menneskene der.

Cirka én av ti ga ham sjansen. Den vordende foredragsholderen var kjempefornøyd med uttellingen. Men han hadde ingen illusjoner om at «alle» som lot ham få slippe til, delte hans drøm. Men så skjedde det noe. Milads budskap og formidlingsevne traff publikum med full styrke. Folk kjente seg inspirert og energiske av å høre unggutten fortelle om hvordan ledere bør tenke nytt. Om hvordan etater, frivillige organisasjoner og næringslivet bør samarbeide for å få det beste ut av de som sitter lengst nede ved bordet. Og det skjedde lynraskt. Fra å være kjent som han unge mannen med rekordrask studietid, begynte han nå å stjele overskrifter for å være inspiratoren som endrer folks tankesett.

Påtroppende generalsekretær i NATO, Jens Stoltenberg, er blant supporterne. På hjemmesiden sin har Milad publisert innholdet i en epost som den tidligere →



//

Jeg blir starstruck kun når jeg møter folk som kjemper med små midler, for å skape en bedre hverdag for seg og sine.

MILAD MOHAMMADI

→ statsministeren sendte ham: «Din forelesning var fylt med en kraft, og ga så mye inspirasjon at vi fortsatt prater om den i dag, selv om det har gått mer enn en måned siden du leverte. Du vekte oss til liv og fikk oss til å tenke i nye baner. Du må fortsette å gjøre dette, Milad. Du bare må.»

– Det betyr mye for meg å få den slags tilbakemelding. Ikke fordi jeg på noen som helst måte blir starstruck av personlige møter med folk av hans kaliber. Jeg blir starstruck kun når jeg møter folk som kjemper med små midler, for å skape en bedre hverdag for seg og sine. Grunnen til at den typen tilbakemeldinger betyr noe, er fordi Stoltenberg har makt. Han er en leder som har makt. Makt til å gjennomføre endringer, og makt til å påvirke andre ledere.

Stoppes ikke av kritikere

Milad er ikke gjerrig på bruk av patos når han kommuniserer. Han presenterer seg med ordene: «Enten skulle jeg ta livet mitt, eller bli et fantastisk menneske. Med min galskap besluttet jeg å bli verdens mest fantastiske person.» Og når han snakker, er det kort mellom ord som «gråter, ler, hjerte, smerte» og «lidenskap». Så hva sier han til eventuelle kritikere som mener at det er fint med store ord, men at det blir i overkant svulstig målt opp mot livserfaring og faktiske resultater?

– Dette er livet mitt. Jeg satser alt på å endre samfunnet. Det handler om finesse. Noen ganger bruker jeg små ord, andre ganger store ord. Jeg viser også mitt sanne jeg gjennom handling, hver eneste dag.

Bygger drømmeskolen

Milad sier at han helt siden studiedagene har spart hver inntjente krone til det som skal bli en av de viktigste brikkene i hans livsverk: Byggingen av ny ungdomsskole. Den skal ligge i Husby, en av Stockholm-forstedene med flest innbyggere som vokser opp

i «utenforskapet». I juni ga myndighetene tillatelse til drift av skolen fra og med høsten 2015.

– Skolen skal bli Sveriges beste, og med på laget har vi noen av landets fremste lærekrefter. Foruten skolen, skal vi også etablere et kompetansesenter som aktiverer innbyggerne i området utenom skoletid. Vi skal gi landets fremste ressurser verktøyene som de trenger for å lykkes i arbeidslivet, og vi skal samarbeide tett med næringslivet, slik at de tiltrekker seg verdifull kompetanse, sier Milad.

Til nå har mye av det 24-åringen har tatt i, blitt til gull. Så gjenstår det å se om det kan fortsette, og om han vil klare å oppfylle drømmen som han delte med moren sin i barndomshjemmet. Men hvis noen mener at Milad er på villspor og biter over for mye, så svarer han dem med de samme ordene som han svarte Petter Stordalen i vinter.

Petter Stordalen ville den gangen at Milad skulle holde avslutningsforedraget på Vinterkonferansen 2014, Skandinavias største årlige arrangement. Etter blant annet Facebook-gründer Marc Zuckerberg, skulle Milad få æren av å avslutte konferansen med flere tusen ledere som publikum i Friends Arena. Betingelsen var at han klarte å overbevise hotellkongen, som også var arrangøren.

«Hvis du skal tale, må du gi alt, Milad! Du må få folk til å kjenne hjertet banke. Du må treffe dem som et godstog i 100 kilometer i timen. Hver og en som ser på deg, må føle seg annerledes når du er ferdig. Klarer du det, Milad? Klarer du å levere den beste talen du noen gang har holdt.»

Milad forteller at han kjente smilet vokse i takt med Stordalens utlegging. Da den energiske nordmannen omsider var ferdig med å bygge opp forventningene, svarte svensken med ro i stemmen.

– Shit, Petter. Ta det lugnt. Det går bra.

Og det gjorde det. ←

Fem kjappe

1 Hvilken leder skulle du gjerne ha byttet jobb med?

Petter Stordalen. Han bruker sin makt for å rette søkelyset på hvordan han mener samfunnet bør utvikles. Jeg beundrer ham for posisjonen han tar, og hans klare og samfunnsengasjerte budskap.

2 Hvilken bransje skulle du gjerne ha jobbet i?

Utdannelsessektoren. Opplever man mestring som elev og student, kan man klare alt. Likhets tanken i Norge og Sverige står sterkt i meg. En god og tilrettelagt utdanning er første viktige skritt på veien for at enda flere skal lykkes.

3 Hvilken egenskap skulle du gjerne ha vært foruten?

Fra jeg var liten har det vært viktig for meg å gjøre alle til lags. Jeg hater å skuffe folk. Etter hvert som arbeidsmengden har økt, har jeg innsett at det ikke er et mål i seg selv. Det er noe jeg har måttet trene på, og jeg er glad for at jeg har blitt bedre til ikke å byr meg om alle liker meg.

4 Når overrasker du deg selv?

Jeg er et utpreget B-menneske. Men hver gang vekkerklokken tvinger meg opp ekstra tidlig, tar jeg meg i hvor deilig det egentlig er. Jeg burde stå opp tidlig hver dag, men det skjer garantert ikke.

5 Hvor mange ganger trykker du på avvisknappen eller sletter uleste e-poster i løpet av dagen?

Det gjør jeg veldig sjelden. Jeg prøver å besvare alle henvendelser så fort jeg kan. Unntaket er når jeg er sammen med kjæresten min, venner eller familie. De er de eneste som får meg til å stenge helt av.

Følg oss på sosiale medier



Facebook: Lederne



Twitter: @lederne



youtube.com/
LederneNorge



Linkedin.com/
company/lederne



Instagram: Lederne



fokus

TEMA | DUELL | DEBATT | KRONIKK | SAMFUNNSANSVAR

Fjern stress med bedre samhold

Selv om konfliktene på arbeidsplassen virker små og ubetydelige, kan de få større konsekvenser enn du tror. Derfor bør du være føre-var.

KRISER OG KONFLIKTER i jobbsammenheng kan føre til mindre arbeidsglede og et dårligere arbeidsmiljø. I verste fall kan det føre til stress og psykiske problemer, og deretter sykdommer og oppsigelser. Tall fra OECD viser at flere førtidspensjonerer seg nå enn tidligere, på grunn av psykiske lidelser. Ser vi til Danmark, ble 24 prosent førtidspensjonert på grunn av psykiske lidelser i 1999, mens det var økt til 41 prosent i 2011. Det gjør Danmark til et av de landene hvor flest mottar førtidspensjon som følge av psykiske lidelser.

– Oppskriften på et bedre psykisk arbeidsmiljø på arbeidsplasser, som har vært eller er rammet av den økonomiske krisen, er blant annet mot og evne hos ledelsen til å se virkeligheten i øynene og vise handlekraft ved å utpeke en klar kurs og involvere ledere og medarbeidere, sier sjefkonsulent Signe Tønnesen Bergmann i danske Lederne.

Arbeidsundersøkelsen som ble utført av organisasjonen tidligere, viser også at virksomhetene som har en god samarbeidskultur klarer seg bedre enn andre. Stikkordene er tillit og felles forståelse, at man løser problemer i fellesskap og at man hjelper hverandre og har en opplevelse av samhold. <

Kilde: Danske Lederne



Foto: Thinkstock

NÅR STRESSET STYRER

Lederne får flere og flere henvendelser fra medlemmer som plages av stress, og stressmestringskursene er mer populære enn noen gang.

Lær hvordan du kan kontrollere stresset.

Setter du av 20 minutter hver dag er du langt på vei.

tekst LISE TØNSBERG VANGERUD foto JETON KACANIKU



// VI JOBBER SNART TIL ALLE DØGNETS TIDER, DET GJØR NOE MED DEG. DU HAR ALDRI FRI. OG SLIK ER VI EGENTLIG IKKE LAGET.

METTE FINSTAD

Over elleve år har hun veiledet folk som har vært i vanskelige situasjoner på jobb. Hun har vært personalsjef og jobbet med store nedbemanningsprosesser. Den største i 2009 da finanskrisen traff Europa. Hun måtte føre roret og si opp hundre ansatte. Mette Finstad har vært vant til å stå i andres problemer og ta ansvar i stressende situasjoner. Likevel ble sjokket stort da krisen rammet henne selv, og hun mistet jobben.

– Jeg var igjennom en arbeidskonflikt som var veldig tung, og lille julaften i 2013 fikk jeg beskjed om at jeg hadde mistet jobben. Jeg hadde barn og familie hjemme som var klare for å feire jul. Jeg tok 30 minutter for meg selv, fokuserte på pusten for å samle meg og bestemte meg for ikke å si noe til familien eller bruke energi på utfordringer der og da. Det var ikke noe jeg fikk gjort med det i jula uansett, forklarer hun.

For Finstad utløste dette starten på noe nytt på flere måter. Først og fremst innebar det et nytt fokus i perioden som hun selv beskriver som en stor krise i hennes liv. Et halvt år tidligere hadde hun fått høre om deltidsstudiet «Oppmerksomt nærvær» ved Høgskolen i Gjøvik.

– Jeg tenkte studiet ville være relevant for å få noen nyttige verktøy for

å takle stress, spesielt med tanke på den arbeidskonflikten jeg var midt opp i. Og i tillegg utvikle innsikt i hvordan min væremåte påvirker andre mennesker, sier Finstad.

Hardt arbeid

Over ett år er gått, og i sommer leverte hun og fire av hennes medstudenter fagoppgaven om oppmerksomt nærvær og stressmestring i arbeidshverdagen. Målet med oppgaven var å vise hvordan bevisst trening på oppmerksomt nærvær, kjent som mindfulness, styrker stressmestring, og om det viser at yrkesutøvelsen endrer seg. De tok utgangspunkt i helse- og sosialarbeidere som hadde deltatt på stressmestringskurs over en periode på tre måneder. Resultatene er overførbare til flere yrkesgrupper. Noen av funnene viser at flere opplever at de utfører jobben på en annen og bedre måte ved bruk av oppmerksomt nærvær. De føler seg mer bevisst til stede, og stoler mer på seg selv. Samtidig mener de at de har blitt mer fleksible, våkne og opplagte på jobb, og at konsentrasjonen har økt. Finstad har gjennom studiet brukt metoden oppmerksomt nærvær (mindfulness) daglig og opplever stor endring i sin stressmestringsevne.

– Å jobbe med oppmerksomt nærvær er krevende arbeid, men verdifullt om du ønsker å oppleve

en stor endring. Det er som med alt annet, du må øve for å bli god. Men litt trening er også bra og kan gi veldig positive utslag, slik som vår hovedoppgave viser. Problemet i dag er at vi sier at vi skal slappe av, men vi bytter bare aktivitet. Vi hører på musikk, ser på TV eller fikler med mobilen, det er sjelden vi ikke gjør noen ting, sier Finstad.

I oppmerksomt nærvær er det fokus på pusteøvelser, bevegelsesøvelser som yoga og meditasjon. Hensikten med oppmerksomt nærvær er å vite hva som foregår

//
Å jobbe med oppmerksomt nærvær er krevende arbeid, men verdifullt om du ønsker å oppleve en stor endring. Mette Finstad

i egen kropp, tanker og følelser i bestemte situasjoner som mange opplever daglig. Grunnholdninger i metoden er aksept, tillitt, tålmodighet, å være ikke-strebende og ikke-dømmende, møte mennesker og handlinger med et nybegynners sinn og styrke evnen til å gi slipp.

Finstad har i flere år vært til-litsvalgt for Lederne, som avdelingsleder for Ledernes avdeling på Gjøvik. Hun er kongressdelegat og innehar vervet som leder for →

– Tidsklemma er en utfordring for mange. Kanskje særlig ledere og mellomledere er mer og mer tilgjengelig, sier Mette Finstad.



Visste du at...

...50 til 60 prosent av alle tapte arbeidsdager er relatert til stress i arbeidssituasjonen? Og at kostnader knyttet til stress anslås å være så mye som fire prosent av EUs BNP?

Kilde: europa.eu

– Da jeg hørte om stressmestringskurset gjennom Lederne, tenkte jeg det var verdt å prøve det ut. Hvis jeg kunne lære teknikker som ville gjøre arbeidsdagen lettere, var det verdt et forsøk før det hadde gått for langt, sier Ole Anders Lagmandsveen.



// JEG GIKK HELE TIDEN OG TENKTE PÅ HVORDAN JEG SKULLE LØSE TING SOM KOM I FREMTIDEN.

OLE ANDERS LAGMANDSVEEN

→ Ledernes HMS-utvalg. De siste årene har hun opplevd at flere og flere medlemmer ønsker tilbud og kunnskap om stressmestring, noe som bekreftes av fulltegnede stressmestringskurs.

– Tidsklemma er en utfordring for mange. Kanskje særlig ledere og mellomledere er mer og mer tilgjengelig. Vi jobber snart til alle døgnets tider, det gjør noe med deg. Du har aldri fri. Og slik er vi egentlig ikke laget, sier Finstad.

Måtte ta grep

Det var tidsklemma som fikk Ole Anders Lagmandsveen til å ta seg selv på alvor også. I flere år har han jobbet som logistikk- og driftssjef ved Södra Interiör med ansvar for fire avdelinger i Norge, samt kundeservice. Totalt cirka 70 medarbeidere spredt rundt i landet. Nylig startet han i ny jobb som direktør for Moelven Langmoen AS, og på hjemmebane har han kone og to barn som han ønsker å gi sin fulle oppmerksomhet til.

– Det er nok en hverdagsklemme mange sitter i. Men da jeg hørte om stressmestringskurset gjennom Lederne, tenkte jeg det var verdt å prøve det ut. Hvis jeg kunne lære teknikker som ville gjøre arbeidsdagen lettere, var det verdt et forsøk før det hadde gått for langt, sier Lagmandsveen.

I løpet av kurset fikk han bekreftet at han har for mye fokus på

mange ting samtidig, og at han derfor kan ha problemer med å være hundre prosent til stede i hver ting han gjør. Både på jobb og sosialt.

– Jeg gikk hele tiden og tenkte på hvordan jeg skulle løse ting som kom i fremtiden. Nå har jeg blitt mye flinkere til å fokusere på «her og nå», og det hjelper utrolig på stresset. I tillegg har jeg blitt mer bevisst på pusteteknikker – det å klare og puste rolig med magen.

Han tror det er mange i hans situasjon, og særlig menn, som ikke tenker over at det finnes hjelpemidler som kan gi kontroll over stresset.

– Jeg hadde pappaperm i starten av året, det var da jeg fikk tid til å tenke over at jeg måtte ta grep. Det er flere ting enn jobb som er viktig her i livet, så folk må stoppe opp i blant, sier Lagmandsveen.

Bedre innflytelse

Om du lærer deg å takle stresset vil trolig også dine omgivelser nyte godt av det. I hovedoppgaven om oppmerksomt nærvær og stressmestring i arbeidshverdagen, forteller flere av de som deltok i undersøkelsen hvordan bruk av oppmerksomt nærvær er med på å gjøre hverdagen bedre. Både på hjemmebane og jobb. Hovedoppgaven fra Høgskolen i Gjøvik viser at et strukturert opplegg på arbeidsplassen med bare 20 minutter oppmerksomhetstrening i uka, gir positive endringer. →

DE MEST STRESSENDE YRKENE

Er du dårlig på å takle stress? Da bør du kanskje holde deg unna disse jobbene, skal vi tro en undersøkelse av CareerCast.

1. Vervet militær
2. General i militæret
3. Brannmann
4. Pilot
5. Eventarrangør
6. PR-sjef
7. Toppleder i næringslivet
8. Avisreporter
9. Politi
10. Drosjesjåfør

De minst stressende yrkende, derimot, er disse:

1. Audiograf
2. Frisør
3. Gullsmed
4. Fast ansatt universitetsprofessor
5. Skredder/syer
6. Enæringsfysiolog
7. Legejournalansvarlig
8. Bibliotekar
9. Multimedialkunstner
10. Trykkbørre-operatør

Kilde: Dagens Næringsliv

//

JEG HAR INNSETT AT JEG IKKE KLARER Å REKKE ALT JEG VIL. I TILLEGG HAR JEG BLITT FLINKERE TIL Å HA FOKUS PÅ DET JEG FAKTISK GJØR.

GRETE NORDHAGEN

→ «Jeg føler at jeg er mer oppmerksom på pasientene, mer tilstede. Jeg føler meg roligere og at stressnivået senkes når jeg bruker oppmerksomt nærvær, jeg prioriterer mer bevisst og føler at jeg gjør en bedre jobb. Det er fint å slippe spenninger og det indre stresset», beskriver en av deltakerne. En helsearbeider i undersøkelsen sier «jeg tror ved å være mindre stresset, gir det en god innflytelse på omgivelsene og de mellommeneskelige forholdene du har». Dette underbygger også teorien til psykolog og professor ved Universitetet i Bergen, Per Einar Binder, om at nærværstrening styrker empatien og øker sensitiviteten for andre.

Må finne balansen

Akkurat dette kjenner også Grete Nordhagen seg igjen i. Hun jobber i attføringsbedriften Tepas Personal, og møter daglig folk som er i vanskelige situasjoner.

– Det i seg selv kan være stressende nok. Så har jeg en tanke om at hvis jeg ikke klarer å hjelpe meg selv først, så klarer jeg heller ikke hjelpe andre, sier Nordhagen.

Hun forteller at hun lenge har forsøkt å jobbe mer enn hva helsa har villet, og kanskje strukket seg lenger enn hva hun har hatt kapasitet til. Til slutt bestemte hun seg for å ta tak i stresset, og meldte seg

på stressmestringskurs. Både for sin egen del, men også for å kunne lære videre til andre.

– Jeg har innsett at jeg ikke klarer å rekke alt jeg vil. I tillegg har jeg blitt flinkere til å ha fokus på det jeg faktisk gjør, sier hun.

På jobb har «to do»-lister blitt et godt hjelpemiddel for å ha kontroll, og unngå å bli stresset.

– Hver fredag planlegger jeg neste uke, og har alltid en balanse mellom hva som er «må-oppgaver» og «bør-oppgaver». Når jeg er ferdig med ting, stryker jeg det av lista. Forventningsavklaring er kjempeviktig for meg – om hva som er realistisk å få til både på jobb og privat.

For å koble helt av tar hun ofte turen i skogen alene. Eller hun gjør noen meditasjonsøvelser som hun alltid har med seg på telefonen. Særlig før hun skal sove har avspenningsøvelser vært en god hjelp for å få en god natt søvn.

– Det handler om å ta kontroll over de negative tankene og være tro mot seg selv. Vil jeg dette fordi jeg vil, eller fordi det forventes, er et spørsmål jeg har blitt flink til å stille meg, sier Nordhagen. ←

Kilde: Hovedoppgave om oppmerksomt nærvær og stressmestring i arbeidshverdagen, skrevet av Anette Storm-Aafoss, Gøril Karlsen, Inger Marie Hagen, Kristin Jansen og Mette Finstad.

STRESSA I TIDLIG ALDER

Det er ikke bare voksne som sliter med stress i hverdagen. Stress hos norske 15-åringer ligger høyt sammenlignet med andre land.

15 prosent av 6. klassingene, 30 prosent av 8. klassingene, 52 prosent av 10. klassingene og 43 prosent av elever i første klasse på videregående skole sier de blir «ganske eller veldig stresset» av skolearbeidet.

Kilde: HEVAS-undersøkelse/HEMIL-senteret i Bergen/Aftenposten

Nesten 70 prosent

av personer med langtidsfravær og uføretrygd har psykiske lidelser og skader i muskel og skjelett som diagnose. Årsakene til plagene, og dermed fraværet, er ofte psykiske og sosiale belastninger på jobb. Tidspress, dårlige samarbeidsforhold, frykt for vold, frykt for ikke å mestre jobben eller å miste den, manglende respekt og lignende kan sette seg fast både i psyken og i kroppen. Undersøkelser viser at gode arbeidsforhold ikke bare holder plagene unna, men virker positivt på helsen.

Kilde: Arbeidstilsynet

– Hver fredag planlegger jeg neste uke, og har alltid en balanse mellom hva som er «må-oppgaver» og «bør-oppgaver». Når jeg er ferdig med ting, stryker jeg det av lista, sier Grete Nordhagen.



//

FOLK SOM ER GLADE BLIR SMARTERE FORDI DE KOBLER PÅ LÆRINGSENTRENE I HJERNEN.

LIVE LANDMARK



5 TIPS FOR Å TAKLE STRESS

LIVE LANDMARK ER MENTALTRENER OG FOREDRAGSHOLDER. HUN MENER TANKENE DINE HAR MYE Å SI FOR HVORDAN DU TAKLER STRESS. KANSKJE BLIR DET LETTERE MED HENNES TIPS.

1 Planlegg tiden og oppgavene
Lær deg å prioritere, det betyr at du må velge noe fremfor noe annet og også faktisk velge bort noe.

2 Ta pauser
Tidligere gjorde de fleste et mer fysisk arbeid. Da måtte man ta pauser, for at kroppen skulle klare å fullføre arbeidsøkten. I dag jobber de fleste med hodet, altså hjernen, men mange glemmer å gi den en pause. Hvis du husker å gi hjernen din pauser, altså koble av, så holder den ut lengre og du kan levere flere gode arbeidsøakter.

3 Stopp destruktive tanker
Vurder om det er nyttig det du tenker på. Vil det endre situasjonen? Er det bra for deg? Det er ikke uvanlig å drive med bekymring eller negativ tenkning, men det er fullt mulig å la være. Hvis du irriterer deg over

en kollega eller bekymrer deg for arbeidsoppgaver er det mulig å aktivere din indre stopp-knapp.

4 Fokuser på hva du vil
Ikke tenk på at alt du ikke vil. Hjernen din klarer ikke å bearbeide negative tanker og du kommer i direkte kontakt med det du forsøker å unngå. Lær deg å komme inn i gode sinnstilstander og fortsett å øve på dette. Folk som er glade blir smartere fordi de kobler på læringssentrene i hjernen. Da presterer man også bedre.

5 Sov godt
Sørg for å få god søvn. Ikke alle er like bevisst på at dette er den tilstanden der hjernen din får hentet seg inn, men det er mange fordeler ved å sove godt, og det er mulig å lære seg dette. Kutt ut jobb og andre liknende aktiviteter de siste timene før du legger deg.

LAR DEG SOVE PÅ JOBB



Arianna Huffington, gründer og sjef-redaktør i The Huffington Post Media Group, har selv vært utbrent og opplevd hvor viktig det er med nok søvn. Derfor har hun innredet to «høneblund-rom» på Huffington Post, der ansatte kan legge seg ned og sove i løpet av arbeidsdagen. Selskapet lar også de ansatte delta på blant annet meditasjonskurs og yoga, og alle ansatte har fått beskjed om at det ikke forventes å sende epost eller drive med jobbrelaterte ting på fritiden.

Kilde: Dagens Næringsliv

SJEKK OM DU ER STRESSA

Arbeidstilsynet har laget en stress-sjekkliste. Disse ni spørsmålene kan hjelpe deg å vurdere om presset i arbeidssituasjonen er større enn du kan håndtere.

- 1. Opplever du et** tidspress som på sikt kan gå ut over helsen din?
- 2. Har du nok tid** til å tilfredsstille andres og dine egne krav?
- 3. Har du mulighet** til å få støtte fra en leder eller kolleger hvis du trenger det i en arbeidsoppgave?
- 4. Er din nærmeste** sjef villig til å lytte når du har problemer i arbeidet?
- 5. Kan du selv** påvirke arbeidsmengde og hvordan du skal arbeide?
- 6. Har du mulighet** til å bruke og utvikle evnene og kunnskapene dine?
- 7. Er du redd** for å miste jobben eller interessante oppgaver, eller er du redd for nye krav?
- 8. Opplever du** arbeidet ditt som meningsfullt og motiverende?
- 9. Har du noen** helseplager som kan skyldes stress?

Kilde: Helsedirektoratet



ARBEIDSGIVER HAR ANSVAR

Arbeidsgiver er ansvarlig for et fullt for-svarlig arbeidsmiljø for alle ansatte. Det innebærer å jobbe aktivt for å hindre negativt stress på arbeidsplassen. For å oppnå gode resultater er det nødvendig at arbeidstakerne deltar i arbeidsmiljø-arbeidet. Dette kan skje gjennom verneombud, arbeidsmiljøutvalg (AMU), tillitsvalgte eller andre ansatte. I mange tilfeller vil den som er nærmest proble-met også ha gode forslag til hvordan det kan løses.

Kilde: Arbeidstilsynet

VARSELSYMPTOMER!

Stress kan oppleves på flere måter. Her er noen av de typiske:

- Irritasjon
- Hjertebank
- Tørr i hals og munn
- Impulsiv adferd, følelsesmessig ustabil
- Trang til å gråte, springe vekk eller gjemme seg
- Manglende konsentrasjon
- Trett
- Skjelving
- Problemer med å sove
- Svettetokter
- Mageproblem
- Migrene/hodepine
- Nakke- og ryggsmerten
- Manglende appetitt
- Økt bruk av sove- og beroligende medikamenter

Kilde: Arbeidstilsynet

All you lead is love

Forelskelse og kjærlighet er menneskets største drivkraft. Det bør alle ledere huske på.

av TORBEN GAMMELGAARD Illustrasjon BERIT SØMME

I 2006 tar 26 år gamle Curtis Woodhouse en beslutning som hele England rister på hodet av. Han avslutter sin innbringende og prestisjefylte fotballkarriere i Premier League og kaster seg i stedet over boksing, som han aldri har drevet med før. Selvsikkert erklærer han at målet er å bli britisk mester. For å understreke at han mener alvor, satser han samtidig 50 000 kroner med en odds på 1:50 på at det vil skje. Woodhouse gjøres til latter i mediene.

Neste gang han for alvor skaper overskrifter, er i 2014. Nå har stemningen snudd: Woodhouse møtes med jubel fra et ellevilt publikum. Målet er nådd. Han er ny mester og kan heve 2,5 millioner kroner hos bookmakeren. På spørsmål om hvorfor han byttet ut gressmatten med bokseringen, svarer han:

«I fell out of love with football.»

Forelskelse og kjærlighet. Kan man virkelig bruke det som ledestjerne når man som leder skal fatte store beslutninger? Ja, så absolutt! Som sjef leder du mennesker og lager produkter for mennesker. Og mennesker drives

av følelser. Kjærlighet eller mangel på det har ført til krig, mord, selvmord og bedrag. Forelskelse gjør folk søvnløse, hyperaktive og kreative. Store følelser har resultert i monumenter og mesterverk.

// **Selv giganter og nasjonale stoltheter forsvinner hvis de ikke fornyer seg selv og forelskelsen. Alt har sin tid, og den blir kortere og kortere.**

Tenn den indre gløden

Hvis du vil at din organisasjon skal lykkes, må du sørge for at medarbeidere og kunder blir forelsket i visjonen, strategien og produktet deres. Vi trenger en drøm å forfølge. Ikke bare en operasjonell handlingsplan om at organisasjonen for eksempel skal bli kundens foretrukne leverandør innenfor et bestemt felt, bli medarbeidernes foretrukne arbeidsplass eller nå en

bestemt omsetning. Du må vekke langt dypere følelser. Alle mennesker ønsker innerst inne å utgjøre en forskjell. Vi har alle et ønske om å gjøre verden til et bedre sted å leve. Vi vil gjerne identifisere oss med de produktene vi kjøper, og den arbeidsplassen vi tilbringer tiden vår på. Likevel er det de færreste som klarer eller forsøker å tenne den indre gløden hos oss. Men når det først skjer, har det en merkbar effekt på både markedene og medarbeidernes innsats.

Forbrukerpsykologer har dokumentert at vi fatter beslutninger med følelsene, men deretter finner en rasjonell begrunnelse for kjøpet. Det samme gjelder for medarbeidere. Hvorfor er unge mennesker villige til å bruke massevis av tid for å få en fot innenfor i film- og musikkverdenen? Fordi kulturens verden vekker til live en drøm i oss. Den iscenesetter en større mening. En mening som like gjerne kan illustreres ved å fortelle hvordan mureren skaper rammene for menneskers liv og monumenter som består lenge etter at vi selv er borte. →



Torben Gammelgaard

↓ skriver som leder og kunstner for magasinet Lederne om sitt syn på sammenhenger mellom kunst, kultur og ledelse.

↓ Torben Gammelgaard er direktør for Copydan, foredragsholder og forfatter av bøker om ledelse og innovasjon. Kunsten hans er representert på internasjonale gallerier. Han har fortid i filmbransjen og som advokat.

↓ Denne kronikken ble først trykket i den danske utgaven av magasinet Lederne.

Følg Torben Gammelgaard på Twitter og på www.kulturleder.dk





//

Hvis du vil at din organisasjon skal lykkes, må du sørge for at medarbeidere og kunder blir forelsket i visjonen, strategien og produktet deres.

→ **Drøm verden bedre**

Noter deg mantraet «Doing well by doing good». Det vil vi garantert høre mer til i årene fremover. Og det skal strategien din leve opp til. Å gjøre godt i en større sammenheng, vel å merke. Albert Einstein sa at et menneskes suksess ikke måles ut fra hvor mye vedkommende har oppnådd for seg selv, men hvor mye han eller hun har gitt til andre. Som leder skal du tenne gnisten som skaper forelskelsen. Å forfølge en forelskelse er å forfølge en drøm. Hvor mange mennesker tror du Martin Luther King hadde fått med seg i kampen mot rasisme hvis han hadde erklært at han hadde en handlingsplan? Heldigvis valgte han disse berømte ordene: «I have a dream». En drøm man kunne forelske seg i selv om den virket urealistisk i 1963, i et rasedelt USA. Men nettopp en urealistisk drøm, en ambisjos visjon om å gjøre verden bedre, er det som beveger oss og setter noe i bevegelse.

Du kan bare selge et produkt eller et budskap som du selv er forelsket i. Men forelskelsen forsvinner hvis den ikke utfordres og pleies. Dere kan ikke leve på tidligere meritter. Selv om dere var store i går, er det ikke sikkert dere er relevante for folk i morgen. I innovasjonssamfunnet kan vi ikke se tilbake på en historisk kurve for et produkt og bruke

den til å beregne fremtiden.

I kulturens verden er det mange eksempler på «one hit wonders» og tidligere superstjerner som tiden og publikum har løpt fra. Selv giganter og nasjonale stoltheter forsvinner hvis de ikke fornyer seg selv og forelskelsen. Alt har sin tid, og den blir kortere og kortere. En gang var B&O gjenstand for forbrukernes hete hi-fi-drømmer, som langsomt sluknet – i likhet med gløden i det ellers perfekte ekteskapet til paret som sovnet foran designerflatskjermen og den behagelige surround-lyden.

Led deg inn i fristelse

Picasso sa en gang at malingen var jobben hans, og at når han hadde fri, malte han for å slippe av. Hvis du vil oppdrive energien du trener for å lykkes, må du finne ut hva som er ditt personlige mål i livet. Det som gir mening for deg, og som du ikke kan klare deg uten. Alt du gjør, må bidra til at du når dette målet, uansett om det er å gjøre verden bedre for barn, inspirere andre til forandring, gjøre hverdagen litt morsommere eller finne en kur mot kreft.

Men hvorfor er det så vanskelig å ta spranget ut i drømmen? Selvfølgelig på grunn av frykten for å feile. Men også fordi vi er oppdratt til ikke å la oss lede inn i fristelse. Hvis du vil oppnå noe i livet, må du holde

ut. For noe tull! Å si farvel til det kjærlighetsløse er en vinnerstrategi, uansett om vi snakker om jobb, karriere, produkter eller parforhold. Det gir oss mulighet til å fokusere på hvor forelskelsen, energien og den potensielle fullkommenheten er. Det var derfor Jack Welch, tidligere toppsjef i General Electric, solgte all virksomhet som ikke var enten nummer én eller to på sine markeder.

Vær modig!

Peter Lassen grunnla Montana Møbler som 52-åring, etter at han hadde fått sparken fra sin tidligere direktørstilling. Han trodde det ville bli vanskelig å få ny jobb, så han valgte å forfølge sin gamle drøm om å starte opp for seg selv. I dag er Montana Møbler en kjempesuksess, men firmaet ville neppe sett dagens lys hvis Peter Lassen hadde fått tilbud om en annen jobb. Omstendighetene gjorde at han turte å følge hjertet, og resultatet var at han lyktes.

Uansett om du jobber med organisasjonens eller din egen personlige visjon, må du finne frem til det motet som vår venn Woodhouse utviste. Ingen takker deg for at du motstår forelskelsens kraft. Tvert imot viser en australsk undersøkelse blant døende pasienter at dette var det de angret mest på: «I wish I'd had the courage to live a life true to myself.» ←

Meningsfylte mastergrader? Eller?

DE SISTE TRE ÅRENE HAR DET BLITT NESTEN 8000 FLERE MASTERSTUDENTER, OG I DAG ER DET TOTALE ANTALLET PÅ RUNDT 64 000, IFØLGE STATISTIKK FRA NORSK SAMFUNNSVITENSKAPELIG DATATJENESTE. RUNDT 900 STUDIEPROGRAMMER FORDELT PÅ 75 FORSKJELLIGE UTDANNINGSINSTITUSJONER I NORGE RESULTERER I EN MASTERGRAD. PÅ SLUTTEN AV 1990-TALLET VAR DET UNDER 300 TILBUD PÅ DETTE NIVÅET. NOEN ROPER VARSKU, ANDRE MENER UTVIKLINGEN ER HELT RIKTIG.

tekst LISE TØNSBERG VANGERUD

Are Turmo,
kompetansedirektør i NHO



NHO-BEDRIFTENE har behov for ansatte med utdanning av ulik varighet, fra fagbrev til doktorgrad. Men fagbrev og fagskole er mer etterspurt enn både bachelor og master. Kun en av ti NHO-bedrifter sier de vil ha stort behov for ansatte med master om fem år. Men behovet for master varierer betydelig fra bransje til bransje. For øvrig sier over halvparten av NHO-bedriftene at arbeidsoppgavene som den sist ansatte med master gjør i dag, hadde blitt gjort like godt eller bedre av en ansatt med bachelor. Én av syv bedrifter sier at en ansatt med fagskole hadde gjort de samme arbeidsoppgavene minst like bra.

Som arbeidstaker vil man forvente samsvar mellom utdanning og arbeidsoppgaver i en fremtidig jobb. Det er derfor problematisk hvis antall med mastergrad øker raskere enn de tilgjengelige jobbene hvor man faktisk får brukt denne kompetansen. Manglende samsvar mellom utdanning og arbeidsoppgaver kan blant annet føre til mistrivsel.

Det er viktig for arbeidslivet at vi utdanner kompetanse på alle utdanningsnivåer, og det vil være behov for masterutdannede både i privat og offentlig sektor. Hvor mange med master vi bør utdanne innen ulike fagområder, er et annet spørsmål. I dag styres dimensjoneringen av høyere utdanning i for stor grad av universitetene og høgskolene, samt av studentenes valg. Lytt mer til behovene i bedriftene og arbeidslivet for øvrig. Yrkesrett flere av bachelorutdanningen og gjør det tydelig hva kandidatene kan.



1 Har vi behov for alle mastergradene?

2 Har masterstudenter større krav til arbeidsoppgavene enn de uten slik utdanning?

3 Vil du oppfordre studenter til å ta mastergrad?



Gisle Hellsten,
leder av Karrieresenteret ved Universitetet i Oslo

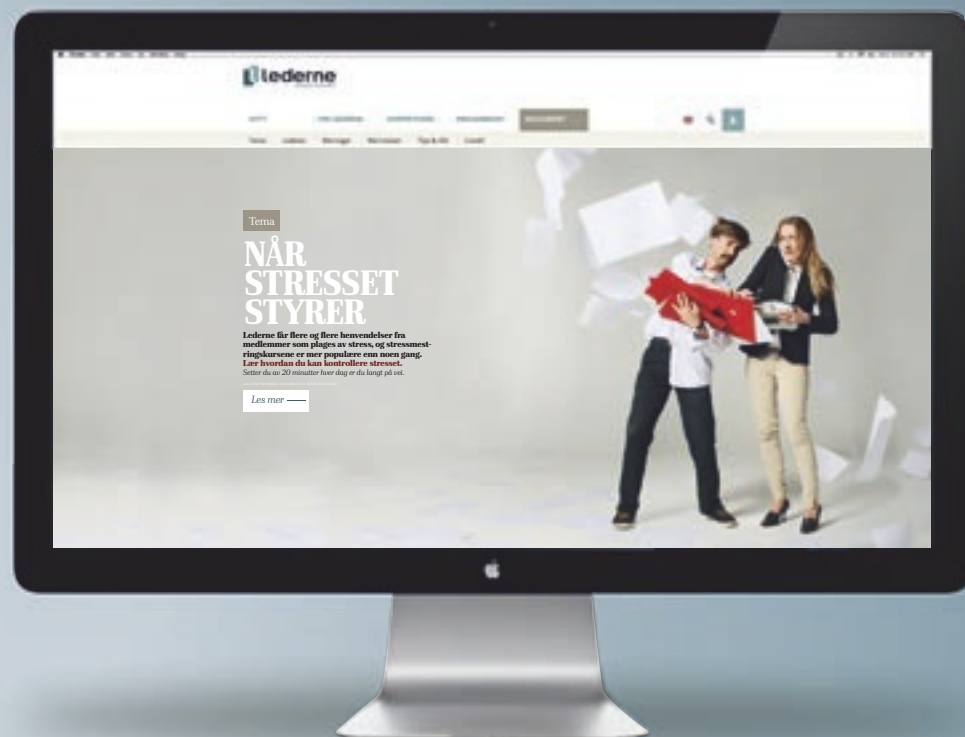
NORGE ER en kunnskapsnasjon som kommer til å mangle kompetanse i årene som kommer, så svaret er etter mitt skjønn ja. I NIFUs siste undersøkelse gis det liten støtte til hypotesen om at det utdannes for mange kandidater med mastergrad. Begrepet «mastersyke» har vært flittig brukt den siste tiden, og det indikerer at vi har et system som ikke fungerer. Slik jeg ser det er det et større problem at mange av de som står utenfor arbeidslivet, og da spesielt unge, ikke har tatt utdanning.

Ja, det både tror og håper jeg. Etter fem år med høyere utdanning er det rimelig at man forventer at man kan få anvende det man har lært. Uten masterstudenters evne til å tenke ut nye og innovative løsninger, vil arbeidslivet få problemer med å henge med i svingene. Men det er viktig å påpeke at en bachelorgrad også er verdifull for arbeidslivet.

En mastergrad er ikke noe man bare tar, det er noe man må være faglig kvalifisert for og, ikke minst, være motivert for. Det krever mye arbeid og evne til å jobbe selvstendig. Samtidig er det ikke tvil om at en mastergrad åpner en rekke dører på jobbmarkedet. I stedet for å oppfordre noen til å velge a eller b, mener jeg det er mye viktigere å sette seg ned sammen med studenten og gjøre rede for valgmulighetene.

Nyhet!
NÅ OGSÅ SOM
NETTMAGASIN

Les nettmagasinet!



Nå kan du se Lederne-magasinet på nett. Her kan du i tillegg til saker fra magasinet lese om aktuelle temaer innen ledelsesfaget. Vi deler de gode rådene, inspirerer og setter fokus på viktige saker i din bransje. Vi vil skape engasjement, derfor inviterer vi deg til å kommentere og delta i debatten om de ulike temaene vi tar opp.

lederne.no/magasinet

fokus klapp for lederne



Foto: Lederne

Klapp for Lederne

Alle trenger en klapp på skulderen. Også ledende og betrodde ansatte. Nå skal det forhåpentligvis bli lettere å gi ros.

tekst **LENE LJØDAL**

Nylig lanserte nemlig Lederne kampanjen «Klapp for Lederne», som setter fokus på nettopp å gi ros. For dessverre er mange flinke til å ta andre i å gjøre feil, men vi er dårlige på å gi ros. Særlig til de vi ser opp til. Positiv bekreftelse skaper positive følelser, og konstruktive tilbakemeldinger er avgjørende for hvor godt eksempelvis et team fungerer. Dette har igjen positive ringvirkninger for lønnsomhet, kundetilfredshet og prestasjoner.

Forskning viser at ros og bekreftelse på jobbprestasjoner eller personlige egenskaper gjør at vi blomstrer og utvikler oss ytterligere. Allikevel glimrer rosen ofte med sitt fravær. Årsaken til dette kan være at man er usikker på hvordan og når man bør

gi ros, eller at man ikke vet når man kan gi slike tilbakemeldinger

– På jobb er det nok mange som ser på det «å gi ros og ris» som en del av lederens jobb, eller at medarbeidere ikke vet når eller hvordan de skal gi ros til sjefen sin. Det fører nok ofte til at lederen blir glemt, og kanskje særlig mellomlederne, sier kommunikasjonsleder Sverre Simen Hov i Lederne.

Derfor ønsket Lederne å lansere kampanjen «Klapp for Lederne». Kampanjen er en enkel og morsom måte å gi skryt til noen som fortjener det, enten det er sjefen, kollegaen eller «sjefen» hjemme.

– Vi bør bli flinkere til å være raus med ros og anerkjennelse – både på jobb og privat, sier Hov. <

TRE REGLER FOR ROS

- 1. Rosen skal gis umiddelbart.**
Man skal ikke vente til neste uke eller neste måned. Det gir ekstra effekt å gi ros når entusiasmen og gleden er til stede hos den som gir anerkjennelsen.
- 2. Rosen skal være presis og direkte.**
Den som gir rosen må være konkret og påpeke presist hva som er gjort bra.
- 3. Rosen skal være fortjent.**
Det skal ikke skamroses. Det må være en reell grunn for rosen, og rosen skal ikke overdrives. Det blir lett gjennomskuet.

DETTE ER «KLAPP FOR LEDERNE»

- **En kampanje** som skal gjøre det enkelt og morsom å gi skryt til noen som fortjener det, enten det er sjefen, kollegaen eller moren din.
- **Det er Lederne** som står bak kampanjen.
- **Sjekk ut** www.lederne.no/klappforlederne for flere tips og råd til hvordan du bør gi ros.
- **Ved å gi ros** til noen, er du med i trekningen av en tur til New York.

//
På jobb er det nok mange som ser på det «å gi ros og ris» som en del av lederens jobb, eller at medarbeidere ikke vet når eller hvordan de skal gi ros til sjefen sin.

Kilde: «Ledelse, verktøy og virkemidler» av Morten Emil Berg og «Lønnsomhet gjennom menneskelige ressurser» av Bård Kuvaas og Anders Dysvik.



Står på krava

Per Helge Ødegård hadde egentlig tenkt å sitte som tillitsvalgt for Lederne i Statoil i et par år. 14 år senere er han fortsatt full av engasjement på vegne av sine medlemmer, som han mener har fått et ufortjent dårlig rykte.

tekst SISSEL FANTOFT foto SIV DOLMEN

Lederne har 1250 medlemmer i Statoil, og Per Helge Ødegård lever og ånder for deres ve og vel. I en beintøff bransje er han tilgjengelig på fulltid for medlemmer som har behov for hans kompetanse og støtte.

– Jeg representerer ledende personell i Statoil, som produksjonsledere, mellomledere, teknikere, sykepleiere og merkantilt personell. Dette er folk som skaper store verdier som kommer nasjonen til gode, i tillegg til at det er ekstremt tøft å jobbe ute på plattform. Disse menneskene bruker rett og slett opp helsa si på å gjøre en jobb som legger grunnlaget for vår velferd, og derfor mener jeg at de fortjener en mye større anerkjennelse enn de får, sier Ødegård.

Tåkelegging

Vi møtes i de nye, lekre lokalene som utgjør Ledernes hovedkontor i Storgata i Oslo. Ødegård sitter også i forbundsstyret i Lederne, så her er han både titt og ofte. Men til daglig holder han til i Statoils hovedkontor på Forus i Stavanger, hvor han kjemper store og små slag på vegne av sine medlemmer, enten det gjelder å bistå dem i forhandlinger, kjempe mot forsikringsselskaper eller jobbe for at sikkerhetens deres på jobb er godt ivaretatt. I tillegg er han en engasjert debattant i det offentlige ordskiftet som angår olje- og gassnæringen. Når næringslivstopp Jens Ulltveit-Moe er ute og slenger med leppa om offshorearbeidernes lønnsvilkår, for eksempel, er Ødegård raskt på pletten med tydelige meldinger.

– Det er totalt skivebom å hevde at lønnsutgiftene til de som jobber på norsk sokkel er den store stygge ul-



// **Uansett hvilken sammenheng jeg opererer i, er jobben min alltid å ivareta medlemmenes interesser på en best mulig måte.**

ven, det er bare en måte å tåkelegge den egentlige problemstillingen på, nemlig at leverandørtjenestene er blitt altfor dyre. Dette er noe som opptar våre medlemmer – de har faktisk ikke spesielt høy lønn i forhold til slitasjen det medfører å jobbe på plattform, sier han, og illustrerer hva han mener ved å vise til oljeselskapenes årsrapporter.

– Når man ser på utgiftene oljeselskapene har, kommer ikke

lønn engang med på grafen. Det er leverandørene som stikker av med brorparten av pengene. Disse kostnadene har økt med 500 prosent i løpet av de siste ti årene, men heldigvis blir det nå tatt grep for å gjøre noe med dette. Det kommer til å komme smertefulle prosesser i forhold til leverandørene fremover, sier han.

Verdifull næring

Ødegård er født og oppvokst i Porsgrunn, hvor han fremdeles bor. Herfra pendler han til kontoret i Stavanger, i tillegg til utstrakt reisevirksomhet både i Norge og resten av verden. Hele yrkeslivet har han tilbrakt i oljebransjen.

– Jeg var 18 år og nettopp ferdig med VK1 og VK2 da jeg fikk min første jobb som lærling på Saga



I 14 år har Per Helge Ødegård jobbet for Statoil-ansattes rettigheter. Og han gir seg ikke.

//

Når man ser på utgiftene oljeselskapene har, kommer ikke lønn engang med på grafen. Det er leverandørene som stikker av med brorparten av pengene.

PER HELGE ØDEGÅRD

Petroleums petrokjemianlegg i Bamble, hvor jeg tok fagbrevet. Jeg ble værende da Statoil kjøpte Saga Petroleum i 1983, men fire år senere begynte jeg å jobbe som prosesssteknikker på Gullfaks B i Nordsjøen. Jeg trivdes veldig godt med livet på plattformen, men da jeg i 2000 ble spurt om å være hovedtillitsvalgt på heltid takket jeg ja til det, forteller han.

Han er også mangeårig representant i Statoils bedriftsforsamling, og sitter i en rekke utvalg.

– Uansett hvilken sammenheng jeg opererer i, er jobben min alltid å ivareta medlemmenes interesser på en best mulig måte. I denne bransjen forandrer ting seg veldig fort og det skjer mye, så det er viktig at vi er tilstede. Olje- og gassnæringen står for 60 prosent av Norges BNP hvis vi inkluderer finansinntektene, og en så verdifull næring er vi nødt til å ta godt vare på. Det er uhyre viktig for våre medlemmer at vi greier å holde store Statoil i norske hender, sier han.

Dilemmaet mellom strengere krav til reduserte CO2-utslipp og verdens skrikende behov for energi gjør at det er tvingende nødvendig å tenke globalt, mener Ødegård.

– Det er så mange som ikke ser skogen for bare trær. Vi blir ikke kvitt olje- og gassnæringen, alle analyser sier at behovet for fossilt brensel bare vil fortsette å øke, sier han og legger til at det å be folk slutte å kjøre bil eller varme opp husene sine ved hjelp av solcellepanel, rett og slett ikke er gjennomførbart i stor skala.

– Så enkel er ikke verden. Det er helt avgjørende at vi begynner å tenke mer globalt og slutter med symbolpolitikk, fastslår han, og understreker at Statoil er det selskapet i verden som bruker mest penger på å redusere utslipp.



Korte linjer

Ødegård mener at årsaken til Ledernes vekst på norsk sokkel, ikke minst blant Statoil-ansatte, er økt kompetanse og tilbudet av gode, kommersielle produkter.

– Konkurransemessig er vi helt i toppen blant fagforeningene. Vi har satset hardt på å bygge opp en god faglig kompetanse, vi har veldig gode stipendordninger og kurstilbud, og våre kommersielle produkter, som leilighetene vi har kjøpt i Spania, er med på bidra til at medlemmene våre er fornøyde, sier han.

For Ledernes medlemmer i Statoil er den juridiske bistanden kanskje ekstra verdifull. I det vanlige arbeidslivet kan man jobbe til man er 67 år selv om man får problemer med helsa, arbeidsplas-

sen kan legge til rette slik at man kan komme på jobb i rullestol eller med krykker.

– Det går ikke offshore – der må alle til enhver tid ha tre sertifikater, og helsesertifikatet er det flest ryker på. Hvis det skjer er vi på plass med advokater og bistår i forhandlingene med forsikringsselskapene, vi er med på møter i Nav og hjelper medlemmene gjennom byråkratiet slik at de kan få tilbake jobben i Nordsjøen igjen, sier han.

Og medlemmene kan stole på at de har sine tillitsvalgte i ryggen til enhver tid.

– Her er vi kompromissløse. Våre medlemmer skal ha en garantiordning for at vi er tilgjengelig når de trenger oss. Her er det korte linjer, og hvem som helst kan legge frem en problemstilling og bli hørt. ←



Tillitsvalgt Per Helge Ødegård i Statoil er en engasjert mann, og alltid tilgjengelig for medlemmene.



HAR JAKTET PÅ SELVSTENDIGHET I 25 ÅR

Mødre hjemmet Abrigo i Brasil har hjulpet over 2000 kvinner til et bedre liv på de 25 årene hjemmet har eksistert. For disse er det langt mer enn fotball-VM som har opprørt dem de siste årene.

Tekst: LISE TØNSBERG VANGERUD Foto: SCANPIX

Møtene med skjebner og vanvittige menneskehistorier har blitt mange for den svenske presten Stefan Martinsson, etter at han kjøpte en nedlagt appelsinfarm i 1987. Farmen, som ligger 60 kilometer utenfor Rio de Janeiro i Brasil, gjorde han om til et senter for unge mødre for 25 år siden. Her har flere av Brasils alenemødre fått muligheten til å starte et nytt og bedre liv, både for dem selv og deres små barn. Målet er å motivere, oppmuntre og støtte unge kvinner til å ta de første stegene til en bedre fremtid.

– På jubileumsseminaret i mai kunne vi konstatere at grunntanken er den samme i dag som for 25 år siden. Nemlig at vi skal bidra til å skape selvstendighet. Vi har klart å vise at selvstendighet ikke bare er bra for kvinnene selv, men at hele samfunnet her har nytte av det, sier Martinsson.

Det er tunge historier de unge

mødrene bærer på. I dag huser mødre hjemmet 15 barnemødre og 31 barn. Mange av mødrene er selv barn, knapt tenåringer, og har aldri hatt en lykkelig barndom. Felles for alle er lidelse, mangel på kjærlighet, prostitusjon, misbruk og vold. For første gang i sine unge liv møter de krav, forståelse og trygghet. De øyner håp om en fremtid for seg og barna.

Martinsson forteller om de første kvinnene som kom inn på senteret for 25 år siden, som nå er i 40-årsalderen og med voksne barn. De fleste vitner om at det har gått bra.

– Vi har kontakt med flere av dem. Ingen har blitt rike, men har kunnet klare seg. Alle, uten unntak, har sørget for at barna har fått bedre utdanning enn de selv fikk, forteller han.

Frustrerende pengebruk

På de 25 årene han har jobbet i Brasil, har det også skjedd mye med landet. De siste årene har blant annet fotball-VM fått mye oppmerksomhet, på godt og vondt.

Og myndighetenes prioritering av penger kan skape flere voldsomme demonstrasjoner i hele Brasil fram mot sommer-OL i Rio de Janeiro i 2016, frykter han.

– Når det er fotballfeber så er interessen der hos kvinnene hos oss også. Men diskusjonen hos mange har vært hvorfor myndighetene kan bruke så mye penger på sportsarrangementer når de ikke har råd til å levere lønn til lærerne, holde sykehus i gang eller bygge ut infrastrukturen, sier Martinsson.

Over 150 norske selskaper er registrert med virksomhet i Brasil, og antallet er økende. Siden mange av selskapene er aktive innen offshore og maritim virksomhet, vil mange av Ledernes medlemmer være tilknyttet prosjekter i Brasil fremover.

Hjelp fra norske bedrifter

Hydro er ett av selskapene som har økt sin aluminiumsvirksomhet i Brasil de siste årene. De har omkring 5000 ansatte i Brasil.

– Et av dilemmaene vi møter



Stefan Martinsson

Abrigo og Lederne

Mødre hjemmet Abrigo utenfor Rio de Janeiro er Ledernes samfunns- og samvittighetsprosjekt. Mange av kvinnene har blitt utsatt for vold og overgrep, og mange av barna har sett mødrene bli mishandlet. Lederne har gitt nær 600 000 kroner til mødre hjemmet, og er den desidert største enkeltbidragsyteren.

Les mer på lederne.no/abrigo



er knyttet til forventninger om at Hydro skal ta på seg ansvar for infrastruktur og tjenester vi i Norge tar for gitt er myndighetenes ansvar. Vi kan ikke løse alt, men vi kan forsøke å gjøre noe for å påvirke. Blant annet ved å være i dialog med myndighetene, slik at en del av skattepengene vi betaler kommer til nytte for lokalbefolkningen, sier informasjonsdirektør Halvor Molland i Hydro.

Han forteller at de spesielt er opptatt av å bidra med sosiale prosjekter i områdene hvor de har virksomhet.

– Som selskap gjør vi vår innsats der vi har anlegg, for å bidra til utvikling der. Det er også noe vi vil fortsette med fremover. Blant annet har vi prosjekter som fokuserer på idrett i lokalmiljøet, og kombinerer dette med skolegang og videre utdanning. I tillegg til at det styrker lokalmiljøet, gir det også mulighet for ungdom som ellers har små muligheter til senere å kunne få jobb ved våre anlegg, sier Molland. <



Over 2000 kvinner og barn har fått muligheten til å starte et nytt liv på mødre hjemmet Abrigo i Brasil. Lederne er med på å støtte arbeidet.



Lederne treffer 17 000 lesere

Lederne er organisasjonen Ledernes medlemsmagasin for 17 000 ledere og teknisk og merkantilt ansatte i 1200 norske bedrifter.

Lederne inspirerer, gir innsikt og utfordrer medlemmenes oppfatning av ledelse generelt og egen lederrolle spesielt. Gjennom undersøkelser, debatt og dueller tar Lederne temperaturen på norsk arbeidsliv. Magasinet skal også underholde leserne, som får en sniktitt på nyheter innen teknologi, bil og reise.

Lederne har fire utgivelser i året.

Vil du annonsere, eller vite mer om magasinet Lederne?

Kontakt: Kabate AS – Tlf: 67 90 41 42 / 958 22 804

etc.

Bil → Gadgets → Apps → Bøker → Overnatting → Reisemål → Trening



Økonomi-luringen

Fiat spiller på det varebileiere flest er opptatt av – nemlig økonomi. Lokkemiddelet er gunstige leasingavtaler, lave driftskostnader, fastpris på service og forbausende gode avtalevilkår. Blant annet null skadetrekk etter endt leasing-periode. Scudo er firling med Citroën Jumpy og Peugeot Expert, den ble årets varebil i 2008 og har fått hederlig omtale for gode kjøreegenskaper, bra sikkerhet og praktiske nytteverdi.



FIAT SCUDO
Pris fra: 259 900 kroner
Motor: R4, diesel 1,6-liter
Hestekrefter og dreiemoment: 90 hk/180 Nm
0–100 km/t: 17,1 sekunder
Toppfart: 145 km/t

Bestselgeren

Ingen selger flere varebiler enn VW Caddy. Vurderer du en bil i dette segmentet er den umulig å komme utenom. Årsaken er de utrolige valgmulighetene Caddy byr på. God plassutnyttelse, stort motorutvalg, firehjulstrekk, forskjellige karosseristørrelser og en rekke attraktive utstyrsmuligheter er noe. I tillegg kan du plusse på med Volkswagens gode kvalitetsfølelse og et forholdsvis moderat verditap.

VW CADDY
Pris fra: 182 900 kroner
Motor: R4, 1,2-liter
Hestekrefter og dreiemoment: 85 hk/160 Nm
0–100 km/t: 13,7 sekunder
Toppfart: 155 km/t



SUV-kongen

90 prosent av alle Discovery i Norge selges som varebiler. Den har tilhørt gruppen av store firehjulstrekkere som har vært populære å bygge om til personbil etter noen års bruk. Men i fjor satte avgiftsmyndighetene en stopper for det. Discovery består likevel fortsatt, og er en av de mest komfortable og luksuriøse varebilene du kan få kjøpt. Med denne kommer du fram overalt.



LAND ROVER DISCOVERY 4
Pris fra: 569 900 kroner
Motor: V6, diesel 3-liter
Hestekrefter og dreiemoment: 210 hk/520 Nm
0–100 km/t: 10,7 sekunder
Toppfart: 180 km/t

Pickup-legenden

Trenger du en praktisk firehjulstreker med lasteplan, er Toyota Hilux verdten sjekk. Dette er en av klodens mest slitesterke pickup'er, og er praktisk talt ikke mulig å ta livet av, ifølge gjengen i bilprogrammet Top Gear, som gjorde iherdige forsøk. Hilux er moderne og velkjørende, samtidig som den er den foretrukne arbeidshesten hos alt fra norske bønder til Røde Kors i Namibia.

TOYOA HILUX
Pris fra: 288 000 kroner
Motor: R4, diesel 2,5-liter
Hestekrefter og dreiemoment: 144 hk/343 Nm
0–100 km/t: 13,3 sekunder
Toppfart: 170 km/t



Varebilregler

- Det finnes to klasser for varebil i Norge – Varebil klasse 1 og Varebil klasse 2. Det er kun klasse 2 som er avgiftsmessig begunstiget, og som får de gjenkjenne-lige grønne skiltene.
- Bilen må være godkjent som varebil fra fabrikk, det betyr at den må inneha såkalt N1-godkjenning. Med nye EU-regler på dette i fjor, forsvant mange attraktive varebiler som Ford S-Max, Mercedes GL og VW Sharan.
- Varerommet må være stort nok til at det er plass til den såkalte statskassa, altså en kasse med målene 140 cm lengde, 90 cm bredde og 105 cm høyde.
- Det må være fastmontert skillevegg mellom varerom og forseter.
- En varebil kan maksimalt ha tre seter.

Les mer på vegvesen.no



← Imponerende TV-vert

Med **Philips 55PFS7509** i stua, blir det nok du som er vert for filmkveldene fremover. En tresidig ambilight-funksjon får LED-lamper til å lyse opp veggen din i fargene som er på skjermen. Leveres med trådløs subwoofer.

DOKUMENTERER MED FILM

DET ER IKKE BARE EKSTREMSPORTENTUSIASTENE SOM ER IVRIGE BRUKERE AV VIDEOKAMERA. NÅ SKAL «ALLE» DOKUMENTERE MER ENN ACTION.

av JAN RØSHOLM, ADM. DIR I ELEKTRONIKKBRANSJEN

MENS VI TIDLIGERE

brukte videokamera til høy-tidelige anledninger som 17. mai, julaften eller første skoledag, ser vi nå at bruken av actionkamera har eksplodert. Samtidig har bruksmønsteret vårt endret seg.

Når de første modellene av actionkamera ble lansert, ble de i hovedsak brukt nett-opp til ekstremsport. Både fallskjermhopp og ekstrem skikjøring ble dokumentert og filmene ble publisert på sosiale medier. Salget av actionkamera bare øker og øker. Stiftelsen Elektronikkbransjen lager statistikker på alle produkt-grupper, og actionkamera er en av de produktgruppene med sterkest øking. Sammenlignet med fjoråret ser 2014 ut til å få

// Viktigheten av å kunne ta vare på de små og store minnene er stor.

en salgsøkning på over 60 prosent.

Viktigheten av å kunne ta vare på de små og store minnene er stor. Med et stort utvalg av festeutstyr kan nå den aller første sykkelturen for barnet, eller det første hoppet fra fem-meteren dokumenteres. Bruken av slike kamera i trafikken har også økt drastisk. Stadig flere har kamera på dashbordet og filmer kjøreturen. Mange av disse opptakene blir nok

aldri lagret, men det kan være nyttig som dokumentasjon om man skulle være så uheldig å få en bulk.

Vi ser at denne typen kamera også brukes til annet enn fart og moro. Det er bare fantasien som setter begrensninger. Flere eiendoms-meglere bruker actionkamera sammen med fjernstyrte dro-ner og tar bilder fra luften av hus som skal selges. En mye rimeligere variant enn å ta et flyfoto. Med teleskopstenger er det en enkel sak å utføre inspeksjoner av takrenner, ventilasjonskanaler eller andre lite tilgjengelige steder. Jeg bruker selv kamera med teleskopstang til å undersøke rotor og propell på båten når den ligger på vannet.

De mest avanserte utgavene av actionkameraene kommuniserer nå trådløst med andre enheter. Blant annet kan du bruke smarttelefonen som fjernkontroll, og se bilder og opptak direkte på skjermen. I kombinasjon med smart-arm-båndene som fås som tilleggs-utstyr til flere mobiltelefoner, er det få begrensninger.

Nå som sommeren er over regner jeg med at både de første svømmetakene og alle treningsturene er vel doku-mentert. Med et actionkamera og litt redigeringsprogram-vare, kan hver enkelt av oss produsere innhold med høy kvalitet. Vi kan dermed slippe og irritere oss over det som sendes på TV, og høstkveldene er dermed sikret. ←

Foto: Produsentene



Termokopp teller kalorier ↑

Vessyl er termokoppen med lokk som analyserer hva du heller i den, og sender data for mengde, kalori og koffein til en app på mobilen din. Koppen kan synkroniseres med diverse trenings- og helseapper.

↓ Sjekk mail mens du jogger

Ingen har klart å knekke koden med ha-på-dingser ennå, men mens du venter kan du teste ut **Gear Fit** fra Samsung. Et lekkert treningsarmebånd med skrit-teller og pulsmåler som viser innkom-mende anrop, sms og mail.



Verdens skarpeste skjerm ↑

LG G3 er første mobil med QHD-skjerm i Norge. Den har hele 2560x1440 i oppløsning, og en 5,5 tommer stor skjerm. Det tilsvarer 538 pixler per tomme. Til sam-menligning har iPhone 5s «kun» 326 pixler per tomme.



↓ Få bedre rekkevidde

«Jeg har bare én prikk på do», klaget Tore Sagen i Radioresepsjonen. Med en **D-Link DAP-1520 AC Range Extender** i stik-kontakten, kan han, og alle andre som sliter med dår-lig rekkevidde på trådløs nett, bli kvitt problemet.



← Mer hendig med iPad mini

Med en 7,9 tommer retinaskjerm og kun 308 gram i vekt, er **iPad mini** mye lettere og mer hendig enn en vanlig iPad. Denne holder du med én hånd uten å bli sliten, og den er enklere å ta med på farten.

Nyttig eller unyttig?

Hva var den siste dingsen du kjøpte deg, og hvilken dings ville du aldri brukt penger på?



Hilde Elvira Gulbrandsen,
Teamleder/barnehagestyrer
i Kvæmerdalen barnehage

Den siste dingsen jeg kjøpte var iPhone 5s gold. Jeg har dilla på iPhone og synes den er veldig delikat og fin i gull. Mobil er forsåvidt en tidsdreper, men en spillmaskin enda mer, så det vil jeg aldri brukt penger på.



Anders Ward
Daglig leder i Gjekstad
Kanvas barnehage

Det siste jeg kjøpte var en «label printer» som går på WiFi. Det er en fantastisk liten dings. Jeg pleier å vise den frem til alle som kommer innom. Ofte sitter jeg bare og ser på den. Men selv om jeg er glad i dingser, vil du aldri se meg kjøpe en skritteller. Det blir for teknifisert.



Else M. Tøraasen
Avdelingsleder i Stiftelsen
Ragna Ringdals Dagsenter

Det var en iPhone 4. Jeg har ikke så mange dingser, men denne er jeg veldig fornøyd med. Jeg bruker den mest til å ringe, sende meldinger og lese avisen på trikken. Men sånne armbånd som piper når du har sittet for lenge, det kunne jeg aldri tenke meg å bruke penger på.

PÅ MOBILEN

App-solutt alt kan lastes ned

BLANT 1 MILLIARD APPER HAR VI VALGT UT EN HÅNDFULL SOM ER VERDT Å TESTE. DENNE GANGEN FOR Å FÅ DEG TIL Å STRESSE NED.



Foto: Thinkstock



Buddhify

Denne appen har selverklært seg som meditasjon-appen for det moderne liv. Den er nemlig designet for de som er på farten. Du velger meditasjonstypen som passer enten du er på reise, gåtur, hjemme eller på trening. Du velger lengde, men den er aldri over ti minutter.



iMindfulness

Dette var den første mindfulnessappen til iPhone. Den opprinnelige utgaven var på dansk, men nå er den oversatt til norsk. Den er spilt inn av psykolog og forfatter Ole Christer Lund. Han gir tre veiledende øvelser som tar for seg avslapning, pust og oppmerksomhetstrening. Du kan også kjøpe bodyscan og mindful walking.



GPS for the soul

Denne appen måler stressnivå og hjertet, og kobler brukeren opp mot musikk, poesi, visdomsord, pusteøvelser og bilder av de du er glad i. Målet er å få deg til å finne fram til det sentrerte stedet for harmoni og balanse, som vi alle har i oss. Appen er nydesignet for iOS7.



Stress Tracker

Denne appen har et lyd-program på fem minutter, som ble utviklet til Dr. Phil-tvshowet. Øvelsen hjelper deg med å roe deg ned om du føler deg stresset, frustrert eller sint. Kanskje klarer du å slutte å reagere med raseri, og senere anger. Appen er laget av et team med psykologer og forskere.



Stress Check

Dette er appen som gir deg poengsum som viser stressnivået ditt, samt viser hvor det meste av stresset kommer fra. Poengene lagres og vises i grafer, slik at du kan overvåke stressnivået over tid. Appen kombinerer både forskningsbaserte tester med verktøy som skal hjelpe deg med å håndtere stress mer effektivt.



Folks medievaner

Det er ingen hemmelighet at medievanene våre endrer seg. Bare se her!

367 000

Flere velger å få TV-signalene via fibernet. Denne typen TV-abonnement er mer vanlig enn TV via bakkenettet. I fjor var antall abonnement på fiber 367 000, mens det i 2012 var 309 000. Ser vi til 2007 var tallet 67 000.

51

Andelen nordmenn som bruker internett på mobiltelefonen, har de siste årene økt fra kvartal til kvartal. Men nå har veksten stoppet og andelen mobile nettbrukere har flatet ut. Andel som har brukt mobilt medieinnhold daglig fra tredje kvartal 2013 til første kvartal 2014 er på 51 prosent.

16

En av fem nordmenn fra 9-79 år spilte TV- eller PC-spill en gjennomsnittsdag i 2013. Dette er en økning fra 16 prosent året før og den høyeste andelen som er målt i Statistisk sentralbyrås årlige mediebruksundersøkelse.

Kilde: medienorge.uib.no

LES, LÆR, LED

Les deg til bedre lederskap

VI LESER OM LEDELSE FOR Å FÅ INNSIKT, INSPIRASJON ELLER BLI IMONERT. DET FINNES TUSENVIS AV TITLER OG LOKKENDE OMSLAG, PROBLEMET ER Å VELGE.

10 bud for mindre stress

Hva er stress, hva utløser stress og hvordan kan du håndtere og redusere stress best mulig i hverdagen? Det ønsket Anbjørg Sætre Håtun å dele, etter erfaringene hun gjorde seg da hun var syk. I februar i år døde hun av kreften. Boken hun utga i 2011, «Stressmestrer», har som utgangspunkt at du selv må ta ansvaret for situasjonen. Du lærer hvordan du skal lytte til kroppens signaler og bruke ulike teknikker for å finne indre ro. Vær snill med deg selv og le så ofte du kan, er ett av budskapene. **Gyldendal**



Slik takler du det

Allen Elkin
Stress Management for dummies

Lei av at stresset har en negativ innvirkning på livet ditt? Og usikker på hvordan du skal løse det? Ifølge forfatteren av denne boka lærer de fleste av oss feil måter å takle stress på. Denne boka gir deg derfor testet veiledning om hvordan du skal kunne takle stress, uten å miste forstanden. Her får du tips til hvordan takle stress på en positiv og motiverende måte, i stedet for at det påvirker deg negativt. Dette skal være en enkel guide for å komme bort fra stresset og tilbake til et normalt liv.

Amazon

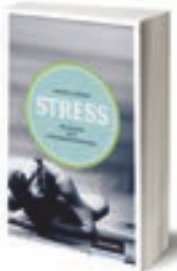


Vær mer tilstede

Rebekka Th. Egeland
Mindfulness i hverdagen – å leve livet nå

I denne boka får du en forklaring på hva mindfulness er og hvorfor det kan være sunt å bli mer «våken» i hverdagen. Forfatteren forklarer hvordan man kan fjerne stressfaktorer, forebygge depresjoner og mestre angst. Rett og slett noen grep for å leve en roligere og mer harmonisk hverdag. Hun mener det handler om å møte utfordringene på en oppmerksom måte, og hun gir deg konkrete og praktiske øvelser som er nødvendig for at du skal kunne håndtere hverdagen, ta kloke valg og nyte livet som det er.

Pantagruel



To effektive metoder

Andries J. Kroese
Stress. Meditasjon, yoga, avslapningsteknikker

Det er flere måter å takle stress på, og du må finne metoden som passer best for deg. Men det viktige er å lære seg å hankses med stress på en hensiktsmessig måte, om ikke kan stressreaksjonen bli for sterk og langvarig – og føre til en rekke plager og sykdommer. Denne boka gir en grundig innføring i to effektive metoder for stressreduksjon og avslapning. Den ene er oppmerksomhetsmeditasjon. Den andre er yoga. Det følger med CD med introduksjon til ulike øvelser.

Aschehough

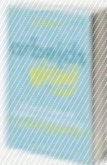


Dette leser nabolandene

Her er to lederbøker danskene leser om dagen.

Thomas Milsted
Arbeidsglad

Hvordan skape bedre resultater med glade medarbeidere? Det vil forfatteren av denne boka gi svar på. Han sparer ikke på noe når han karakteriserer trivselen på danske arbeidsplasser, hvor antall stressrammede har økt kraftig de siste årene. Her gir han oppskriften på hvordan skape glade medarbeidere. Det krever en strategi og målrettet innsats, og viten, mener han.



Rasmus Hougaard
Et sekund foran

Når flere av verdens største bedrifter tilbyr mindfulness-trening til sine ledere og medarbeidere, gjør de det for å øke trivselen og prestasjonen til de ansatte. I samarbeid med forskere, ledere og mindfulness-eksperter har forfatteren Rasmus Hougaard utarbeidet programmet «Corporate-Based Mindfulness Training», som for første gang presenteres i bokform. Derfor har du selv mulighet til å lese og lære.





HØSTFERIE

Tre aktive høstturer

Er du én av mange nordmenn som er lei av å sitte stille når du er på tur, og heller ønsker litt action? En undersøkelse som TNS Gallup nylig gjennomførte for NHO reiseliv, viser at hele fire av ti planla en aktiv ferie med mange aktiviteter i sommer. Her er tre aktive høstturer for alle som ikke fikk nok sist ferie.



Padletur i Harstad

Øyene og skjærgården nord for Harstad er et eldorado for kajakkpadlere. Her finner du massevis av vakre øyer med høye fjell, frodig skog og perlehvite sandstrender. Ta for eksempel en tredagers tur på seks mil som starter ved Grytøya, og fortsett videre til Lyngøya, Bjarkøya, Helløya, Meløyvær og Nautøya. Når du ser en sandstrand, er det bare å padle inn og slå leir for natten.

Foto: Kåre Johan Nygård



Foto: Eidsbugarden Hotell

Høyfjellshotell i Jotunheimen

I hjertet av Jotunheimen ligger Eidsbugarden Hotell – et tradisjonsrikt høyfjellshotell som ligger idyllisk til ved vannkanten midt i fjellheimen. Det er mye historie i veggene, for det var selveste Asmund Olavsson Vinje som bygde den første bua på stedet. Her kan du nyte kortreist norsk mat, gode viner og myke senger, men først må du selvfølgelig ta bena fatt og oppleve Jotunheimen. Hjemmet for noen av Europas høyeste fjell.

«Glamping» i Nissedal

På en liten øy i Heimdalsheia i Nissedal, ligger Canvas Hotell. Her kan du oppleve det de kaller «glamping» – en glamorøs campingopplevelse midt ute i villmarka. Hvert rom er et kjøkkentelt laget av canvas, og er innredet med tregulv, vedovn og store myke senger. Området rundt er ifølge innehaveren Europas beste sykkelterreng, med slake svaberg, stier og myrlandskap. Canvas Hotell ble kåret til årets reiselivsprodukt i 2014.



Foto: Canvas Hotell



I FORM

Løp strategisk!

MED INTERVALLTRENING 10-20-30 KAN DU FÅ FART I BEINA.

Denne treningsformen kan du utføre nesten overalt, så lenge du har en strekning på cirka 200 meter til rådighet.

1 Varm opp godt i ti minutter med lett til moderat løping, samt et par øvelser som løsner opp. Det kan være kneløft eller hælspark.

2 Start med 30 sekunder rolig jogging.

3 Deretter i 20 sekunder i et tempo som du normalt vil holde i tre til fem kilometer. Altså litt anstrengende.

4 Til slutt skal du spurte i 10 sekunder. Altså svært anstrengende.

5 Gjenta tre til fem ganger, før du tar to til fire minutter pause.

Kilde: iForm.no

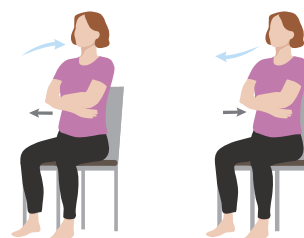
Foto: Thinkstock

Bli en stressmestrer!

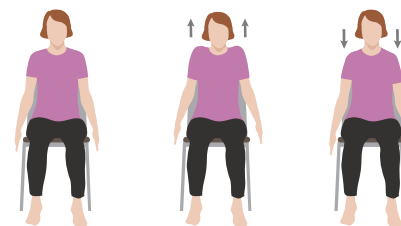
PUSTEN ER VELDIG VIKTIG FOR Å TAKLE STRESS. HER ER NOEN ØVELSER DU BØR LÆRE DEG.



Treningseksperter
Siv Bore Thorstvedt er fysioterapeut og sertifisert pilatesinstruktør. Hun gir treningstips i hvert nummer av magasinet Lederne.



Sitt godt på en stol, eller inntil en vegg slik at ryggen strekkes ut og har støtte. «Klem deg selv» – la armene krysse foran brystet, og legg en flat hånd på hver side på de nederste ribbeinene. Lukk øynene. Pust inn gjennom nesen og ut gjennom munnen. Fokuser på pusten. Kjenn at skuldrene ikke heves, men at ribbeinene beveger seg utover som et trekkspill og presser mot hendene dine. Så dyp skal den være. Sitt slik opp til fem minutter, gjerne lenger.



Slipp armene ned langs siden. La de henge tungt. Løft skuldrene opp mot ørene, mens du puster inn. Slipp de tungt ned mens du puster ut. Repeter seks ganger. Legg merke til spenning kontra avspenning.



Sett deg litt ut på kanten av stolen, og hold hendene foran på knærne. Pust inn og press hendene mot knærne, slik at du strekker ryggen og løfter brystet opp og litt bakover, pust ut og skyt rygg. Gjenta fire til seks ganger.

Sett fingrene på skuldrene og sirkle rundt i skulderleddet. Albuene går frem opp og rundt. Du runder deg nedover brystbenspissen med øvre del av ryggen og nakken når albuene peker ned. Så løfter du ryggen og nakken opp og bak, samtidig som albuene beveger seg opp og rundt. Hold korsryggen i ro inntil stolen. Pust ut når du runder deg ned, pust inn når du strekker opp og bak.



Sittende på stolen ruller du ryggen på én utpust. Start med nakken, og rull så langt ned at brystet hviler mot låret. Pust et par ganger inn og ut før du på én utpust ruller opp igjen. Gjenta tre ganger.

Illustrasjon Berit Somme

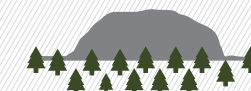
Prøv trening i høyden

Lyst på en ny utfordring i høst? En topptur kan gi en helt spesiell opplevelse. Her er tre tips.



GAUSTADTOPPEN, RJUKAN
(1883 moh. 6,4 km lang tur, 3 timer)

På toppen av det som av mange er kalt Norges vakreste fjell kan du se 1/6 av Norge.



SKOGSHORN, HEMSEDAL
(1728 moh. 5,5 km, 5 timer)

Et ikonisk fjell som ligger fritt til og gir en fantastisk utsikt. Husk nok sjokolade og drikk!



STEIGTINDEN, BODØ
(798 moh. 5,5 km, 3 timer)

En av toppene i landet som gir mest lønn og minst slit. Se fjellene i Bodø og Kjerringøy, og selveste Lofotveggen ut i havet.

Kilde: bratrening.no



Når legen tar feil

«DET ER BARE EN HODEPINE» FIKK TRULS TAANEVIG (49) HØRE FRA LEGEN, ETTER AT HAN BLE SKADET PÅ BOKSETRENING. DET HOLDT PÅ Å KOSTE HAM LIVET.

Tekst VIGDIS NYBØ Foto PRIVAT

Smart forsikring

I OKTOBER I 2005 møter Truls Taanevig tilfeldigvis noen kompiser etter å ha vært på spinning. De bestemmer seg for å ta en tur innom boksehallen for å sparre litt. Boksingen går lett for seg, men et av slagene treffer Truls i hodet. Selv om det ikke var et veldig kraftig slag, har Truls smerter i hodet i tiden etterpå. Han går til legen mange ganger, men hver gang blir han sendt hjem med beskjed om at det «bare er en hodepine».

I desember får Truls en alvorlig hjerneblødning som setter livet hans i fare. Kirurgen som opererer Truls klarer heldigvis å redde livet hans. Etter operasjonen forteller kirurgen at han har studert hodeskadene som førte til hjerneblødningen. Legen som avfeide smertene hans som hodepine, begikk en alvorlig feil. Han så ikke at en livstruende hjerneblødning var i ferd med å utvikle seg. Siden Truls ikke fikk behandling i en tidlig fase, fikk hjerneblødningen utvikle seg, helt til den nesten tok livet av ham. Legen får en tilsynssak mot seg fra Fylkeslegen, mens Truls får råd om å kreve erstatning fra staten.

Tøff kamp mot det offentlige

Truls jobbet som ingeniør på oljeplattform i Nordsjøen i over 18 år. Men kort tid etter operasjonen fikk han epilepsi som følge av hjerneblødningen, og mistet sertifikatet til å kunne jobbe offshore.

I 2008 tok han kontakt med Lederne, som han er organisert i og har ulykkesforsikring gjennom. Lederne satt advokat



// **Hvis man ikke er organisert, er det som å reise til utlandet uten forsikring. Og det er det få som våger.**

Helge Husebye Haug fra Norman & co på saken, og en lang kamp for erstatning startet.

I 2010 reiste de krav om erstatning mot Norsk pasientskadeerstatning (NPE). Men staten mente behandlingen hadde vært tilfredsstillende, og avslo kravet. I januar 2011 ble avgjørelsen anket til Pasientskadenemda (PSN), som på ny avslo kravet. I februar 2011 tok de saken for domstolene, og i desember 2012 erkjente staten endelig ansvar for skadene som hjerneblødningen hadde påført Truls. Hvis han hadde fått behandling på et tidligere tidspunkt, kunne han ha unngått skadene.

– Advokaten var aldri i tvil om at vi skulle fortsette. Det ga meg trygghet i en veldig vanskelig situasjon, sier Truls.

Mørk statistikk

I følge tall fra VG skades 15 000 personer for livet hvert år på grunn av feilbehandling og svikt i Helse-Norge.

– Altfor mange får avslag på sine erstatningskrav. Byråkratene og legene som administrerer ordningen er altfor strenge, sier advokaten Helge Husebye Haug fra Norman & co.

Han sier de fleste gir seg når de har fått avslag i NPE og PSN, fordi de ikke har råd til advokat eller rett og slett ikke orker mer.

Ingen erstatning uten Lederne

Nå har Truls fått erstatning for alle økonomiske tap, og har trygghet for fremtiden.

– Uten hjelpen fra Lederne, ville jeg aldri fått erstatning. Det er bombesikkert, sier han.

I dag jobber Truls 50 prosent som ingeniør i Broadpark og styrer prosjekter fra land. Når samtalen i lunsjen handler om hvorvidt man bør være organisert, er ikke han i tvil.

– Hvis man ikke er organisert, er det som å reise til utlandet uten forsikring. Og det er det få som våger, sier Truls. ←



Forsikre deg mot ulykker

Lederne tilbyr to ulykkesforsikring til medlemmene, som gjelder hele døgnet, i arbeid og fritid.

➤ Den ene følger med i medlemskapet og består av begravelseforsikring for medlem og ektefelle/samboer, samt en familieulykkesforsikring. Den dekker deg og familien etter ulykke som gir varig medisinsk invaliditet. I tillegg dekker den blant annet behandlingsutgifter og benbrudd etter ulykke.

➤ Den andre er en frivillig forsikring som også dekker familien etter ulykkesskader som gir varig medisinsk invaliditet. Er du singel har du en dekning på 30 G – drøye 2,4 millioner kroner. Er det flere medlemmer i husstanden deles forsikringssummen på dem. Forsikringen koster 546 kroner per år.

➤ Det er ingen samordning mellom denne ulykkesforsikringen og den obligatoriske dekningen du kan ha. Ved et erstatningstilfelle får du utbetaling fra begge avtalene.

Les mer om forsikringene på lederne.no/forsikring

HELSEFORSIKRING

Nå kan du sikre helsa di

Fra nyttår får Ledernes medlemmer tilbud om helseforsikring. Det kan få deg raskere tilbake i jobb om du først blir syk.

Av ELLEN LINDÉN DØVIKEN, SENIOR FORSIKRINGSMEGLER
VED LEDERNES FORSIKRINGSKONTOR



DERSOM DU tegner forsikringen i løpet av perioden 5. desember 2014–10. januar 2015, blir du med uten å levere helseerklæring. Det samme gjelder for din samboer eller ektefelle. Tegner dere forsikringen senere, må dere levere helseerklæring. Totalt er over 400 000 mennesker i Norge omfattet av en slik forsikring, og en stor andel er forsikret via sin arbeidsgiver. Forsikringskontoret har fått mange forespørsler om helseforsikring fra medlemmer som ikke har en slik ordning på arbeidsplassen. Derfor tilbyr Lederne nå denne forsikringen til medlemmene.

– Vilkårene er gode og prisene er det heller ikke noe å si på, sier forsikringsmeglerne Ellen Lindén Døvik og Roar Hagen som har bistått Ledernes forsikringskontor under forhandlingene om den nye forsikringen.

Spørsmål: Hvorfor bør jeg ha helseforsikring?

SVAR: Helseforsikringen garanterer at du innen 14 virkedager skal ha blitt undersøkt, lagt inn, behandlet eller operert for den sykdommen eller ulykkesskaden du har. Det å vente lenge på behandling er i seg selv belastende og



kan føre til langtidssykefravær. Kommer du raskt til god og effektiv behandling, kan det gi kortere (eller ingen!) sykemeldingsperiode og bidra til at du kommer raskere tilbake i jobb, på trening og i hverdagen ellers.

Spørsmål: Hva får man dekket?

SVAR: Med Ledernes helseforsikring i Storebrand er du garantert rask behandling om du skulle bli syk. Selskapet dekker alt fra en enkel fysioterapitime til kreftbehandling. Du får inntil 12 timer fysikalsk

behandling i året, ellers er det ingen begrensning på kostnader eller varighet på behandling. Du betaler heller ingen egenandel. Ved alvorlige lidelser hvor det ikke finnes kapasitet eller kompetanse i Norden kan Storebrand tilby behandling gjennom Best Care, et nettverk med noen av de fremste legespesialister innen blant annet hjerte og kreft i Europa.

Spørsmål: Hva koster forsikringen?

SVAR: Forsikringen prises etter alder, og du kan også kjøpe

forsikringen for ektefelle eller samboer. Forsikringen kan kjøpes til utløpet av det året du fyller 66 år, og kan beholdes ut det året man fyller 70 år. Premien betales hvert halvår. Et eksempel er aldersgruppen 31–40 år, hvor prisen er 2 438 kroner i året. Prisen for aldersgruppen 41 til 50 år er 3 194 kroner i året. Du har ingen egenandel på Ledernes helseforsikring, og dekningen har ingen øvre forsikringssum. <

Mer informasjon kommer før lansering 1. januar 2015. Følg med på nettsidene og i neste utgave av magasinet Lederne.

Vikarenes rettigheter

Hvilke regler gjelder egentlig for vikariater, og hvilket stillingsvern har du som vikar?

Av ADVOKAT TONE-LISE PETTERSEN OG ADVOKAT ALF K. KNUDSEN,
BING HODNELAND ADVOKATSELSKAP DA



HOVEDREGELEN i arbeidsmiljøloven er at en arbeidstaker skal ansettes i fast stilling. Avtale om midlertidig ansettelse kan likevel inngås på nærmere bestemte vilkår. Avtale om vikariater kan inngås hvis vikaren utfører arbeid i stedet for en annen eller andre, når en av de fast ansatte for en periode ikke kan utføre arbeidet. Typisk opprettes vikariater ved ferieavvikling, fødselspermisjon, eller lengre sykefravær hos ansatte.

Det er ikke et krav at vikaren kun skal fylle én bestemt stilling, eller at navnet på den personen man vikarierer for og varigheten av vikariatet er oppgitt på forhånd. Et vikariat kan dekke fravær for flere ansatte, for eksempel via en ferievikar som jobber hele sommeren for ulike ansatte som har ferie.

Et varig behov?

Et vikariat skal likevel være konkret og begrenset, og man kan ikke fylle et konstant behov for arbeidskraft, med løpende kortvarige vikaravtaler. Det er likevel ikke i strid med loven å benytte samme vikar flere ganger såfremt noen faktisk er fraværende, og vikaren dekker et behov som skyldes fraværet.

Et vikariat opphører normalt når behovet for vikaren opp-

hører, altså når den eller de som har stillingen fast kommer tilbake. Det er ikke et krav at vikariatets lengde avtales på forhånd, men arbeidstaker som har vært midlertidig ansatt i mer enn ett år, har krav på skriftlig varsel om tidspunktet for siste arbeidsdag, senest en måned før vikariatet utløper. Det er også viktig å være oppmerksom på at en arbeidstaker som har vært ansatt som vikar i sammenhengende mer enn fire år, skal anses som fast ansatt.

Kan arbeidsgiver avslutte vikariatet?

I noen tilfeller ønsker arbeidsgiver å avslutte vikariatet før det avtalte tidsrommet er utløpt, og før den ansatte det vikarieres for har returnert. Dersom arbeidsgiver har saklig grunn til å gå til oppsigelse av vikaren, enten grunnet vikarens eller selskapets forhold, vil arbeidsgiver kunne gå til oppsigelse. Men dersom vikariatet avsluttes av andre grunner er det ikke fritt fram.

Dette forholdet reguleres ikke av loven, men Høyesterett har gitt uttrykk for at en avslutning av vikariatet før den avtalte tiden ikke er tillatt, med mindre det fremgår klart av den midlertidige ansettelseskontrakten at vikariatet kan avsluttes før tiden som er avtalt.

// **Det er viktig å være oppmerksom på at en arbeidstaker som har vært ansatt som vikar i sammenhengende mer enn fire år, skal anses som fast ansatt.**

Nytt vikariat eller forlengelse?

Dersom en stillingsinnehaver forlenger sin permisjon, oppstår spørsmål om vikaren har rett til å få forlenget vikariatet tilsvarende. Som utgangspunkt er svaret på dette spørsmålet ja, fordi lengden på vikariatet er sammenfallende med permisjonen til stillingsinnehaveren, og en avslutning før dette må ha saklig grunn. Dette innebærer at arbeidsgiver som utgangspunkt ikke kan bytte vikar underveis i permisjonen, til han finner en mer egnet. Hvis arbeidsgiver imidlertid finner at det ikke er behov for en vikar i denne forlengende perioden, vil arbeidsgiver kunne ha en saklig grunn for å avslutte vikariatet.

Dersom det opprettes et nytt vikariat innenfor samme stillingsområde, men for en annen ansatt enn den vikaren

har vikariert for, har ikke vikaren krav på å bli tilbudt dette nye vikariatet.

Krav på fast ansettelse?

Det oppstår også spørsmål om vikaren har fortrinnsrett til fast ansettelse i stillingen, hvis den opprinnelige stillingsinnehaver ikke kommer tilbake.

I slike tilfeller er det antatt at vikaren ikke har krav på å bli tilbudt stillingen eller krav på fast ansettelse, så fremt vikaren ikke har vært midlertidig ansatt i mer enn fire år og dermed må anses for å være fast ansatt allerede. Eller man kan fastslå fast ansettelse på bakgrunn av de ulovfestede reglene om dette.

Dersom en arbeidstaker blir ansatt i et vikariat i strid med reglene i arbeidsmiljøloven, kan den ansatte kreve fast ansettelse. Som utgangspunkt skal domstolen avsi dom for at det foreligger et fast arbeidsforhold, hvis arbeidstaker tar ut søksmål med påstand om fast ansettelse. I tillegg vil den ansatte kunne kreve erstatning fra arbeidsgiveren.

Et krav på erstatning må som utgangspunkt bygge på et økonomisk tap den ansatte har lidt som følge av den ulovlige ansettelsen. Regelen om erstatning åpner også for at den ansatte kan kreve oppreisningserstatning som følge av feilen fra arbeidsgiver. <

Melder inn «alle»

NÅ SOM DET NORSKE OLJESELSKAP GÅR FRA Å VÆRE ET LETE-SELSKAP TIL ET OLJESELSKAP, FÅR PLUTSELIG DE TI GUTTA SOM DRIFTER PLATTFORMENE EN HEL HAUG MED NYE, ADMINISTRATIVE OPPGAVER. DERFOR HAR ALLE MELDT SEG INN I LEDERNE.

Tekst VIGDIS NYBØ Foto DET NORSKE OLJESELSKAP



//
Det er jo en jungel av paragrafer og regler. Så for oss er det helt nødvendig å kunne trekke på kunnskap og erfaring fra en organisasjon som Lederne.

– **VI GÅR FRA Å VÆRE** et leteselskap til å bli et fullverdig oljeselskap, nesten over natten. Det gir naturligvis en del voksesmerter, sier Roger Aase, leder i interimsstyret for Lederne avdeling i Det norske oljeselskap ASA.

Det er travle dager hos Det norske oljeselskap for tiden. De har nylig kjøpt Marathon Oil Norge, og får med det 200 nye kollegaer i selskapet. De er i gang med å bygge Ivar Aasen, som er den første plattformen som selskapet bygger. I 2019 starter pumpene på Johan Sverdrup-feltet — det nest største feltet på norsk område etter Ekofisk.

– Vi er inne i vår mest spennende tid noensinne. Alle medarbeiderne tar nå del i et nytt, norsk industrieventyr. Og midt i alt dette, skal vi bygge en ny driftsorganisasjon, sier Aase.

En jungel av regler

For nå skal de ikke lenger starte motorene og kjøre vekk når oljen er funnet. Nå skal de



//
Vi er inne i vår mest spennende tid noensinne. Alle medarbeiderne tar nå del i et nytt, norsk industrieventyr. Og midt i alt dette, skal vi bygge en ny driftsorganisasjon

bli og bygge plattform, pumpe opp oljen og sende den til land.

Ti medarbeidere er i første omgang satt sammen for å stå for driften av plattformene. Dette er prosesseksnikere, mekanikere, instrumentteknikere og elektrikere.

– Vi har begrenset erfaring med administrative oppgaver, men nå som vi er i ferd med å bygge en driftsorganisasjon, har vi plutselig en hel haug. Det er ikke bare enkelt for oss vanlige arbeidstakere å sette oss inn i, så vi innså raskt behovet for hjelp, sier Aase.

Alle disse ti medarbeidere, har derfor valgt å melde seg inn i Lederne.

– Det er jo en jungel av paragrafer og regler. Så for oss er det helt nødvendig å kunne trekke på kunnskap og erfaring fra en organisasjon som Lederne. Særlig for å kvalitetssikre avtalene som vi går inn i, sier Aase.

Forsvarer norsk modell

Det var ikke kun kunnskap som gjorde at de ti medarbeiderne valgte Lederne.

– Vi var også opptatt av å finne en politisk uavhengig organisasjon der olje og gass står sterkt. Men kanskje like viktig var det å se på hva de ulike organisasjonene historisk sett har gjort i sakene vi synes er viktig. Å velge organisasjon handler jo mye om følelser og kampsaker, sier Aase.

Det kom snart fram at kampsakene til Lederne i stor grad sammenfalt med kampsakene til medarbeidere.

– Det har kommet flere utenlandske aktører som

utfordrer måten vi alltid har jobbet på norsk sokkel. Lederne forsvarer godene som fagforeningene har kjempet seg til, som to-fire rotasjon. De har også stått knallhardt på for pensjon, og gikk i brudd på dette i årets forhandlinger. Ikke minst er de opptatt av å ivareta de som mister helse-sertifikatet, sier Aase.

Oljeselskapet GDF Suez har også vært gjennom mye av de samme endringene som Det norske oljeselskap, med Lederne som organisasjonen ved sin side. De gode resultatene hos de, bidro også til å overbevise Det norske oljeselskap om å velge Lederne.

Aase er svært fornøyd med at alle medarbeidere i drift hittil har valgt samme organisasjon.

– Både for ansatt og bedrift er det en fordel, for man trenger kun å forholde seg til én organisasjon. Men først og fremst fordi vi oppnår best resultat når vi står samlet. Så jeg håper selvfølgelig de nye medarbeidere som kommer til fortsetter trenden, avslutter Aase. ←

Medlemskap med fordeler

I TILLEGG TIL TRYGGHETEN OG NETTVERKET DU FÅR MED LEDERNE I RYGGEN, GIR MEDLEMSKAPET DEG FLERE FORDELER ENN DU KANSKJE TRODDE. VI FORHANDLER FRAM GODE AVTALER MED LEVERANDØRER AV VARER OG TJENESTER DU BRUKER. DU VIL MERKE AT ET MEDLEMSKAP LØNNER SEG!



10 gode grunner til å være medlem i Lederne:

- 1** **Juridisk bistand når du trenger det.**

Arbeidsgiver har ofte juridiske rådgivere tilgjengelig. Det får du også. Og husk vår privat-juridiske tjeneste!
- 2** **Støtte til utdanning på heltid, deltid eller kurs.**

Du får råd til å ta den utdanningen du har ønsket deg, men ikke hatt råd til. Medlemmer og tillitsvalgte får omfattende kurs og kompetanseutvikling både sentralt og lokalt.
- 3** **Et unikt nettverk med over 17 000 medlemmer i alle bransjer.**

I dagens arbeidsliv er et godt nettverk gull verdt.
- 4** **Forsikringsordninger som dekker deg og din familie.**

Som medlem får du automatisk livs- og familieulykkesforsikring. I tillegg får du gode tilbud på alle andre typer forsikring, både på jobb og privat.
- 5** **Stønad ved arbeidsledighet.**

Å miste jobben kan bety å miste fotfestet for en stund. Da får du et bidrag i en periode så du kan områ deg.
- 6** **Et avtaleverk som ivaretar ditt individuelle behov.**

Vi har avtaler med de fleste arbeidsgiverorganisasjonene – men kan også hjelpe deg om din bedrift står utenfor en arbeidsgiverorganisasjon.
- 7** **Partipolitisk og organisasjonsmessig uavhengig.**

Vi taler din sak, og trenger ikke ta hverken partipolitiske eller andre organisasjonsmessige hensyn.
- 8** **Vi kan ledelse.**

Våre områdedelere har ekspertise på å forstå din hverdag som ledende eller betrodd ansatt.
- 9** **Magasinet Lederne.**

Du blir oppdatert på de siste ledelsestrendene ved å lese magasinet du holder i hånden. Du får det fritt tilsendt som medlem.
- 10** **Europeisk nettverk.**

Lederne er medlem av CEC European Managers, det europeiske forbundet for lederorganisasjoner. Det gir deg mulighet til å knytte kontakter med over 1,5 millioner europeiske ledere.



Ledernes regioner

- Region Vest:** Sogn og Fjordane, Hordaland og Rogaland

Region Nord: Finnmark, Troms, Nordland og Svalbard

Region Midt-Norge: Nord Trøndelag, Sør Trøndelag og Møre og Romsdal
- Region Øst:** Østfold, Akershus, Oppland, Oslo og Hedmark

Region Sør: Buskerud, Vestfold, Telemark Aust-Agder og Vest-Agder

Region Samvirke: Coop og boligsamvirker.

Region Olje og gass: Petroleumsindustrien.



Post og besøksadresse
Storgata 25, Oslo
Telefon: 22 54 51 50
Epost: lederne@lederne.no

Regionkontor Stavanger:
Breibakken 14, Stavanger

Dette er Lederne

Lederne er organisasjonen for Norges ledere og teknisk og merkantilt ansatte.

Over 17 000 ansatte i vel 1200 bedrifter har valgt Lederne som sin partner for individuell service, rådgiving, utvikling, forhandlingsservice og juridisk støtte. Disse er fordelt på syv regioner og 125 avdelinger.

Lederne ble stiftet i 1910 og er partipolitisk uavhengig.

Organisasjonen har avtaler med de fleste arbeidsgiverorganisasjoner, og tilbyr blant annet omfattende støtte til kurs og etterutdanning, attraktive forsikringer for medlemmet og familien samt økonomisk støtte ved arbeidsledighet.

Ledernes historie fra 1910 til i dag gjenspeiler de endringer og brytninger landets samfunns- og næringsliv har gått gjennom. Dette har gjort Lederne til en livskraftig organisasjon med tillit blant medlemmene og respekt blant samarbeidspartnere og motparter.



Forbundsleder:
Jan Olav Brekke
jan@lederne.no
982 88 861



Nestleder:
Tor Hæhre
tor@lederne.no
982 88 859



Daglig leder
Kjetil Haave
kjetil@lederne.no
934 01 496



Kommunikasjonsleder:
Sverre Simen Hov
sverre@lederne.no
915 95 055



Kommunikasjonsrådgiver:
Lene Ljødal
lene@lederne.no
926 48 083



Områdeleder region Nord:
Trond Jakobsen
trond@lederne.no
480 23 162



Områdeleder region Midt Norge:
Marit Garmannslund Nortun
marit@lederne.no
982 88 864



Områdeleder region Øst:
Susanne Slaatsveen
susanne@lederne.no
908 80 991



Områdeleder region Vest:
Ragnar Vågen
ragnar@lederne.no
911 47 914



Områdeleder region Vest:
Norvald P. Holte
norvald@lederne.no
982 88 860



Områdeleder region Sør:
Christen Wallekjær Olsen
christen@lederne.no
982 88 862



Områdeleder region Vest:
Einar Mortensen
einar@lederne.no
982 88 872



Områdeleder region Samvirke:
Hege Wold
hege@lederne.no
907 64 183



Konsulent kurs/ kompetanse:
Karin Backer
karin@lederne.no
982 88 857



Konsulent:
Inger Haave
inger@lederne.no
982 88 858



Konsulent medlem:
Ann-Christin Lauten
christin@lederne.no
982 88 865

Lederne er for tiden under omorganisering internt med bl.a. nyansettelser. Noen av stillingstitlene kan derfor bli endret de neste månedene, og flere nyansatte kommer til.

Sjekk www.lederne.no/om for flere detaljer.

Siste ord *sitater fra toppsjiktet*



De slitsomme medarbeiderne

I «Hjerte til hjerte» spiller Linn Skåber en medarbeider som er ekspert på å forsure stemningen på arbeidsplassen.

Linn: Å, dere må ikke snakke så høyt i dag.
Kathrine: Hvorfor ikke? Ble det sent i går, eller?
Linn: Om det ble seint? Nei, det har ikke jeg hørt noe om ...
Kathrine: Du ser ikke fylle-sjuk ut. Du ser godt ut.
Linn: Gribben, vettu. Gribberotta. Som skal få det

til å se ut som om jeg juger. At jeg ikke har noen venner, at jeg ikke var på fest i går.
Kathrine: Nei, nå må du gi deg.
Linn: At jeg bare gikk rett hjem og la meg i går. At jeg savner mann, barn og rekke-hus, og egentlig har lyst på det.
Kathrine: Nei, det var jo

ikke det jeg mente.
Linn: Det er sånn du får meg til å fremstå på TV. Jeg er drittfyllesjuk, jeg. Jeg har vært på fest.
Kathrine: Ja, men du ser ikke sånn ut.
Linn: Ja, men jeg er det! Jeg juger jo ikke om sånt. Det er jo ikke stas å være fyllesjuk.

Kvitter om #Ledelse

//
Men spørsmålet forblir jo: Hvis KrF får KRLE, Venstre får Lofoten og Frp får Segway – hva får da Høyre gjøre med arbeidsmiljøloven?
Mimir Kristjánsson @mimirk

//
Den lengste reisen en leder kan gjøre er fra kontroll til tillit. Les Annicken R.Day!
Linda Lai @LindaLaiProf

//
Bestemte meg i kveld for å skrive en bok om «verdibasert ledelse», men det er dritt vanskelig å komme i gang.
Bård Tufte Johansen @TufteJo

//
Å være de ansattes «kompis» er ikke en leders oppgave
Joakim F. Larsen @JoakimLarsen

//
Kan det være et godt tegn at folk ikke blir sittende på jobben utover kvelden?
Ole P. Syrrist-Leite @syrristleite

Lunch

LUNCH©BØRGE LUND, DISTR: WWW.STRANDCOMICS.NO



09. november 2014 Silver Spirit	15 netters cruise Barcelona-Fort Lauderdale	fra \$ 4450,-
05. desember 2014 Silver Cloud	7 netters cruise Fort Lauderdale-Fort Lauderdale	fra \$ 2950,-
12. desember 2014 Silver Cloud	10 netters cruise Fort Lauderdale-Fort Lauderdale	fra \$ 3950,-
12. desember 2014 Silver Spirit	10 netters cruise Fort Lauderdale-Fort Lauderdale	fra 4 3750,-
06. januar 2015 Silver Spirit	16 netters cruise Fort Lauderdale-Los Angeles	fra \$ 7850,-
25. januar 2015 Silver Cloud	17 netters cruise Barbados-Barbados	fra \$ 7750,-
07. februar 2015 Silver Wind	9 netters cruise ????????????????-????????	fra \$ 4350,-

Alle priser er pr person i USD for Veranda Suite. Prisene er basert på kampanjen «Betal for Vista Suite(vindu) og bli oppgradert til Veranda Suite» som gjelder ved bestilling innen 31. oktober. Pris og kapasitet er gitt med forbehold om endringer. Ta kontakt for mer informasjon og bestilling.



Det er noe spesielt med å være "liten". Den personlige opplevelsen. Silversea's små skip kan ta deg hvor som helst i verden - til havner du trodde du aldri ville oppleve - med en stil du ikke trodde var mulig.

Silversea All-Inclusive Lifestyle

- Små, intime skip med maksimum 540 gjester
- Kun suiter med havutsikt, og 85% med balkong
- Butler service til alle gjester, i alle suiter
- Vin, champagne og brennevin inkludert
- Nesten 1 besetning per gjest på hvert skip (1:1,3)
- Minibar fylt opp etter eget ønske
- Spis når du vil og med hvem du vil
- Velg mellom minst fire restauranter ombord med menyer utviklet av Relais & Chateaux
- Tips inkludert
- Shuttlebuss til byen, i mange havner
- Inspirerende og lærerike foredrag fra den kulinariske verden
- Berikende utfluktsprogram
- Skreddersy dine egne opplevelser med Silversea Shore Concierge



Mitsubishi Outlander

Verdens første ladbare 4WD SUV



MC NORWAY 2013

PRIVATLEASING toppmodellen Instyle+

Bakkestartassistent, Adaptiv Cruise Control, Ryggekamera, m.m.

kun 3.490,-

pr. mnd**

Inkl. vinterhjul og met lakk.



«Dette er kanskje det
smarteste bilkjøpet i 2014»

TV2 Broom, 30.11.2013

PLUG-IN HYBRID
EV



Leasingvinneren!

Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid EV er VERDENS FØRSTE LADBARE 4WD SUV. Den sofistikerte drivlinjen med 2 elmotorer og en bensinmotor kombinerer 4WD, fremkommelighet og miljøbevissthet på en svært effektiv måte. Drivstofforbruk for blandet kjøring med fulladet batteri er så lavt som 0,19 l/10 km*. Utslipp av CO₂ er på rekordlave 44 g/km*. Avansert 4WD sikrer overlegent veigrep selv under krevende forhold. Optimale løsninger er valgt slik at denne hybridene er særdeles romslig og komfortabel. Bilens lave utslipp gir lav bilavgift og dermed blir den meget gunstig å lease.

Outlander Plug-in Hybrid EV fra kr 439.900,-*

Mitsubishi.youdrive.

FOR NÆRMESTE FORHANDLER RING 23 37 61 00 *Veil. pris 01.01.2014 levert Drammen inkl. leveringsomkostninger. Frakt til forhandler utenfor Drammen og årsavgift kommer i tillegg. *Forbruk: 1,9 l/100 km variert kjøring. CO₂-utslipp: 44 g/km. Utstyrsdetaljer kan avvike fra standard. Forbruk vil være avhengig av temperatur, topografi, utkjørt lengde, kjørestil og bruk av varmeapparat/klimaanlegg. **Leasing 3 år/45.000 km. Bilpris kr 459.900,- inkl. met. lakk og vinterhjul. Rente 3,95% (eff. rente 5,64%). Forskudd kr 60.000,- inkl. mva. Termingebyr kr 95,- er inkl. i leiebeløp. Etableringskostnader kr 5.490,- inkl. mva kommer i tillegg. Med forbehold om evt. trykkfeil.