

HØSTSALG +15-40%
TREK, MARIN, SUNN, HARDROCK, GARY FISHER
 Sko +20%. En del Castelli/Adidas-klær +20%
 SE VÅRE TILBUD PÅ
www.sorensensykler.no
SØRENSEN SYKLER
 FYRSTIKKTORGET - MELSFYSK - TLF. 22 19 20 40

JOB

UTVIKLING - UTDANNELSE - IT

Sidene 31-44

Billigere lån - Rente fra 3,85%

Lånsbeløp	10% av verdi gr	20% av verdi gr	Fast rente i år (Faste rente fra 3,85%)
1.000.000	5.387	9.624	200.000
1.500.000	8.081	14.436	300.000
2.000.000	10.774	19.248	400.000
2.500.000	13.468	24.060	500.000

FINANSLINK
 Bistandskontoret AS
 Strømevn. 26, 2010 Strømmen
 E-post: post@finanslink.no
 TELEFON: 63 81 46 40
 TELEFAKS: 63 81 47 53
 REPRESENTANT FOR BNP PARIBAS, VTB, ING, CE CAPITAL N.V.

Vi må skille mellom hva vi gjør og hvordan andre oppfatter det vi gjør, for å forstå hva kolleger og sjefer egentlig mener om den jobben vi gjør. Det slår forfatterne bak boken om Johann Olav Koss' Lillehammer-suksess fast.

- På seg selv kjenner man ingen andre

MARITA E. VALVIK ØRN BORG (foto)

Uansett hvor lenge du klør deg i hodet og lurer på hva din kollega egentlig mener med det hun sa, er det bare deg selv du blir kjent med, sier psykolog og forfatter Bente-Marie Ihlen.

Du må skille mellom hva du gjør og hvordan andre reagerer på det, fortsetter Heidi Ihlen, lillesøster, psykolog og forfatter.

Det er det vi kaller snørr- og bartesillet, supplerer Bente-Marie, og refererer nok en gang til sportsverdenen. Hva er den substansen i den greia som er på overleppa til skigårerne når de kommer i mål? Er det snørr eller bart?

Det som skiller menneskene fra dyrene er at vi kan velge. Vi kan velge å gå rett i strupen på den som kom med kritikken, eller velge å undersøke kritikken på en vennlig måte. Slik kan vi sammen skape tydelighet. Poenget er at du må bestemme deg for om du vil gå i forsvar, eller innhente informasjon som kan hjelpe deg til å forstå hvorfor du hadde denne effekten på vedkommende, sier Bente-Marie.

Hvorfor reagerer du sånn på det jeg sa, er et enkelt spørsmål å begynne med, fortsetter Heidi, mens Bente-Marie følger opp:

De fleste på arbeidsplassen rømmer hals over hode bortover korridorane når du stiller slike spørsmål. Følg etter dem, ta et mentalt tak i kravebenet deres og spør igjen. Husk at dette er i din egen interesse. Det er du som reagerer på din kollegas kritikk, derfor trenger du et svar. Får du et ordentlig svar, er det lettere å leve med avvisningselementet i kritikken.

Det samme gjelder med ros. Spør hva folk likte med det prosjektet. Du skal få

folk til å se en film inni hodet sitt, og fortelle deg hva de ser, fullfører Heidi.

Husk at når noen kritiserer deg, så handler det ikke om deg. De snakker om sine følelser og den effekten du hadde på dem. Først når du får vite effekten du hadde på dem, kan du forklare dem intensjonen din.

Psykologene snakker fort og mye, ler ofte og gir hverandre komplimenter. Også jeg og mine spørsmål blir offer for komplimentene, og jeg utelukker ikke at dette intervjuet blir preget av de, sikkert helt bevisste, signalene de sender.

Vi tror at alle gjør en bedre jobb når de blir akseptert. Da får prosjektdeltagerne rom til å kritisere hverandre, uten at noen går i strupen på hverandre, sier Bente-Marie.

Prosjekter blir satt sammen av mennesker med ulike bakgrunn. De har ulike utdannelse, erfaring, alder og så videre. Det er nettopp ulikhetene som er prosjektets største kapital. . .

men de kan også bli dets største fiende, fullfører Bente-Marie for Heidi. Hvis det ikke er rom for kritikk inne i gruppen, vil det tyte ut andre steder. E-post, baktaling, lunnsjen og andre muligheter kan bli brukt til dette.

«Det er det vi kaller snørr- og bartesillet»

Bente-Marie Ihlen Dette er den andre boken de to søstrene har skrevet sammen. Gjennom den første boken, «Effekt», ble de kjent som «sportspsykologene». Boken beskrev den verktykkassen de brukte da de jobbet med Johann Olav Koss forut for Lillehammer-OL.

Nå har de videreutviklet noen av redskapene og jobbet videre med dem. Sammen med en rekke eksempler forsøker de å forklare vertøyene i en ny bok som heter «På seg selv kjenner man ingen andre».

Vi bruker disse redska-

fakta

Koss-effekten

▼ Bente-Marie og Heidi Ihlen er begge psykologer.

▼ De har tidligere utgitt boken «Effekt», i forbindelse med arbeidet de gjorde for Johann Olav Koss og skøyteandslaget.

▼ Søstrene Ihlen har egen privatpraksis og arbeider med kommunikasjonstrening for team og ledergrupper.

▼ I tillegg underviser de psykologistudentene, driver coaching og par- og individualterapi.

pene aktivt når vi holder gruppesamlinger. Både topplederteam, mellomlederteam og kollegagrupper vil ha godt av å skille mellom hva de sier og effekten det de sier har på andre, mener Bente-Marie.

Hvis du klarer å forstå at du ikke forstår dine medarbeidere eller kolleger, har du kommet et stykke på vei, skyter Heidi inn før Bente-Marie igjen tar ordet.

Folk er, uten å mene det, ofte utrolig respektløse overfor hverandre. De trengte egne sannheter, som ikke er andres sannheter, ned over hodet på hverandre. Hvem har ikke opplevd at sjefen eller kolleger gjør det?

Ingen kan gå rundt og tro at de ikke blir tolket. Uansett hva du gjør eller ikke gjør, så sender du signaler tilbake til dine medarbeidere. Snørr- og bartesillet er et verkøy, en teknikk for å finne ut hva intensjonen bak kommentaren var – og ikke henge seg opp i selve kommentaren.

Etter en time med to søstrene som spøkefullt kjempet med hverandre for å få den neste replikken, kjenner jeg meg litt utladet. Likevel er det noe motvillig jeg tar drogsjen tilbake til kontoret. Jeg lurer på om det virkelig var «meg» de sa, eller om de så den journalisten de forventet å få besøk av. Antagelig opplevde jeg bare at de ga meg rom til å være tydelig.

marita.valvik@aftenposten.no



Det er ikke nødvendigvis sammenheng mellom det gode rådet du ønsket å gi din kollega, og hvordan han reagerte, sier psykologsøstrene Bente-Marie og Heidi Ihlen. De sier at vi må gi hverandre rom til å være tydelige. Først da kan vi skille mellom intensjonen og effekten.

Eksempel fra boken

I kursrommet sitter en gruppe på åtte personer som trener på å bli gode til å håndtere sin kommunikasjon. De er midt inne i en livlig diskusjon om noe som skjedde i går. Da kommer plutselig en deltager – Thomas – med et utfall mot en annen av deltagerne – Pål. Thomas misliker at Pål til stadighet er for brå mot de andre i gruppen, og sier at han er lei av å gå mellom Pål og de andre. «Plukke opp restene og være buffer», som han uttrykker det. Han synes Pål bør lære seg å opptre på en slik måte at de andre i teamet tør å gå direkte til ham.

Pål har i mellomtiden begynt å skyte kraftig over. Han har en dyp nyve mellom brynene, og skuldrene har funnet sin plass tett oppunder ørene hans. Han puster høyt oppe

i brystet, og trekker av og til pusten fort inn, som om han vil avbryte. Hver gang han gjør det, snakker Thomas høyere og fortere.

Litt bakgrunn: Pål er sjefen i selskapet og har ansatt Thomas som sin nestkommanderende. I den siste tiden har han hatt en følelse av at Thomas har hatt en sterk ansvarfølelse for hele teamets velferd og for at Pål skal få den informasjonen han trenger. Dette betyr ikke at Pål må gjøre som Thomas sier, men med nok informasjon kan de selv bestemme om de har lyst til å gjøre det den andre trenger. Nettopp fordi personene har fått lov til å bli tydelige.

Eksempel er forkortet og gjengitt med tillatelse fra forfatterne.

gjøre noe han liker akkurat nå.

Pål tenker seg om, og så sier han at selv om det var tøft å høre på, så skulle det jo gøts til for å tørre å si fra. Thomas' skuldre faller ned ett hakk.

Pål stiller flere spørsmål. Etter hvert blir det klart at Thomas har hatt en sterk ansvarfølelse for hele teamets velferd og for at Pål skal få den informasjonen han trenger. Dette betyr ikke at Pål må gjøre som Thomas sier, men med nok informasjon kan de selv bestemme om de har lyst til å gjøre det den andre trenger. Nettopp fordi personene har fått lov til å bli tydelige.

Eksempel er forkortet og gjengitt med tillatelse fra forfatterne.

Dyre rettssaker gir svakere vern

Arbeidsrettssaker koster så mye at arbeidstagere reelt sett har fått et svakere vern. Dette spekulerer arbeidsgivere i, mener Privatansattes Fellesorganisasjon.

MARITA E. VALVIK

Praksis. Det er vanskelig for en arbeidstager å kjempe mot sin arbeidsgiver i retten. Den senere tiden er det blitt enda vanskeligere, mener advokatfullmektig Guro Løkken i Privatansattes Fellesorganisasjon (PRIFO/YS).

Aftenposten omtalte i forrige uke en sak der arbeidsgiver to ganger gikk til Høyesterett for å oppheve arbeidstagers rett til å stå i stillingen frem til en endelig dom. Bare ankebehandlingene koster mer enn hva denne kvinnen har i års-lønn, sier Løkken.

Ikke begrenset

Høyesterett avgjorde begge gangene at retten til å stå i jobb frem til rettskraftig dom foreligger, ikke avhenger av hvor lang tid saken bruker gjennom rettsapparatet.

Dersom arbeidstager ikke skal kunne stå i stilling under ankebehandlingen, ville sannsynligheten være at vedkommende ville bli arbeidsledig. Da ville hun ikke hatt noen økonomisk mulighet til å bli med på en ankebehandling, og rettsikkerheten ville blitt ytterligere svekket, hevder Løkken.

Økonomi

Arbeidsgivere har vanligvis større økonomisk spillerom enn en arbeidstager, noe som vil påvirke styrkeforholdet mellom de to.

I praksis er det svært vanskelig for arbeidstager å kjempe mot sin arbeidsgiver i retts-systemet. Dette gjelder både fordi det kan være en psykisk påkjenning for den enkelte, men også det økonomiske aspektet medfører begrensninger for arbeidstager med små midler, sier advokatfullmektigen.

I denne saken er det liten tvil om at bedriften kvinnen jobbet i, hadde økonomiske grunner for å gå til oppsigelse. Imidlertid er det spørsmål om utvelgelsesprosessen er riktig, blant annet fordi kvinnen hadde særlig lang ansiennitet, og at det forelå et udekket arbeidsbehov på tidspunktet for oppsigelsen. Derfor er saken også anket videre til lagmannsretten.

Det er ytterst sjelden det går så lang tid før vi får saken opp.

Særlig når det går så lang tid, er det viktig at arbeidstagers vern står sterkt, sier Løkken, som påpeker at en dag i retten i en arbeidsrettssak bare i tillegg ofte koster rundt 100 000 kroner pluss moms.

marita.valvik@aftenposten.no

Finn din drømmeferie i Aftenposten. Informasjon og inspirasjon hver lørdag på våre reiselivssider.

Aftenposten

Algarve lengs...
 Atlanteren, god mat og fine golfbaner. Saga har også et...
 av god

WESTERDALS VIDEREUTDANNING

Ledige plasser på intensivkurs 23. - 25. september.

Tekstsjangre

- Å skrive for å selge
- Å skrive for å informere
- Å skrive for internett

Telefon: 22 99 97 81
 Internett: www.wsoc.no/videreutdanning/

wsoc
 WESTERDALS SCHOOL OF COMMUNICATION

INSICTA – en lønnsom rekrutteringspartner i vekst!

Innsikt, integritet og kvalitet

INSICTA
 www.insicta.no

Ole Chr. Lappen Tore Telgen Lalla Svardal Stein Bjørntvedt