

TANKER STYRER: Forestil dig, at du er til julefrokost på din arbejdsplads. Der er godt gang i det store dansegulv, hvor alle danser på hver deres måde. Forestil dig, at du danser rundt imellem dine kolleger, først danser du med én kollega og så med en anden.

Den første dansepartner siger: "Hold da op, du kan da virkelig danse". Du mærker, at du bliver meget glad, du slapper af i hele kroppen, og let og ubesværet følger du din partners dansetrin.

Du tænker: "Yes, jeg danser da faktisk ret godt" og bliver endnu mere afslappet og fri. Fuld af selvtillid og overskud kaster du dig ud i den næste dans med den næste dansepartner. Efter ret kort tid siger vedkommende til dig: "Har du svært ved at følge takten i musikken, eller hvad?"

Du ved, at det ikke er rigtigt, men du bliver usikker. Du bliver anspændt, og du tænker: "Hvad sker der? Jeg har jo ingen rytme i kroppen". Dine bevægelser bliver stive, du kan ikke rigtig følge takten i musikken længere, og du kommer også til at træde vedkommende over tæerne.

Det samme gælder dine tanker! Nogle er gode 'dansepartnere', der gør dig glad og giver dig overskud, mens andre gør dig irriteret og frustreret.

Tanker styrer! Uanset om vi vil det eller ej. Og derfor bliver dine tanker afgørende for din interaktion og kommunikation med andre mennesker.

Vores tanker påvirker vores følelser og adfærd. Adfærd er altså betinget af vores tanker om os selv, andre og selve situationen.

Det er nu, at du skal vælge dine tanker. Du kan vælge at tænke: "Jeg vidste, at det ikke ville komme til at fungere optimalt. Nu har de arbejdet på det så længe, og det fungerer stadig ikke efter hensigten. Jeg lærer det aldrig at kende. Det gamle system, det vidste vi da, hvad var. Jeg føler mig pludselig ikke kompetent, fordi systemet spænder ben for den måde, jeg plejer at gøre tingene på. Hvordan skal vi nogen sinde komme til bunds i alle de bunker? Hvordan vinder vi nogen sinde kundernes tillid igen?"

Alle disse tanker vil sikkert få dig til at føle dig endnu mere frustreret og opgivende, og du vil måske føle dig træt og energiforladt. For at undgå dette må du vælge dine tanker med omhu.

Tænk: jeg har ikke selv valgt denne situation, men jeg kan selv vælge, hvordan jeg vil tackle den.

Du kan vælge at tænke: "Lige nu er jeg måske lidt frustreret over situationen, men den varer ikke ved. Lige nu er vi noget pressede, men jeg ved, at jeg har nogle rigtig gode kolleger, og at vi står sammen med henblik på at komme videre."

Jeg er dygtig til mit arbejde, jeg skal bare lige have det

nye system ind under huden. Jeg glæder mig til, at det hele fungerer og til, at jeg er blevet fortrolig med det".

Disse tanker vil alt andet lige gøre det lettere at komme igennem en vanskelig periode. Vi kan ikke kontrollere verden omkring os, men vi kan kontrollere måden, vi vælger at opfatte den på. Vi må derfor tage udgangspunkt i os selv.

Vælg din dansepartner med omhu: Tilbage til dansegulvet, hvor du påvirker din dansepartner og selv bliver påvirket. Vores tanker, følelser og adfærd påvirker hinanden indbyrdes og sætter gang i en lavine af enten glæde, selvtillid og overskud eller usikkerhed og frustration – afhængig af hvilke tanker vi har valgt at tage dansen med. Hvilke tanker vælger du?

Det handler om at lære at styre sine tanker i den rigtige retning.

Få en målrettet uddannelse

Af Flemming Bonvang,
kundeforfatter, Forsikringsakademiet

Mange af GFs medarbejdere er igennem tiden blevet uddannet på Forsikringsakademiet. Klubmedarbejderne gennemfører sælgeruddannelsen og medarbejderne på hovedkontoret tager den faglige uddannelse til f. eks. skadebehandler og policemedarbejder. Derudover gennemføres de særlige GF-kurser i "Meningsfuld samtale", Coaching og "Telefonbetjening – kom godt i gang", som blev gennemført i efteråret 2010. Forsikringsakademiets opgave er i samarbejde med branchen, at lave uddannelse til medarbejderne i forsikringsbranchen – og kun til dem!

Derfor kan vi målrette uddannelserne direkte til den konkrete jobfunktion og udvikle medarbejdernes kompetencer fra de grundlæggende færdigheder på niveau 3, hele vejen op til specialistfunktionerne på niveau 5.



Vi kalder det **UDDANNELSE TIL STOLEN**, fordi vi opbygger moduler og kurser, så uddannelsens indhold kobles til den konkrete jobfunktion, hvilket skaber relevant, motiverende læring for deltageren og hurtig omsætning af læring til praksis – for GF.

Det er den kombination, der sikrer uddannelsernes høje værdi. Det tør vi sige, fordi vi i 2010 har gennemført en undersøgelse blandt deltagerne, som viste, at 94% oplevede at have fået et STORT UDBYTTÉ af uddannelsen, og 93 pct. oplevede, at de var blevet bedre og mere sikre i udførelsen af deres arbejde efter uddannelsen.

Vores hjemmeside viser under "Find din uddannelsesvej" hvilken uddannelse, der er relevant for det enkelte job. Tag et kig på den på www.foak.dk

Den daglige dans med dine tanker

Vores adfærd påvirker andre og har betydning for, hvordan andre reagerer på os – og omvendt. Hvis vi er bevidste om vores tanker, kan vi således påvirke vores adfærd og dermed vores interaktion med andre mennesker.

Det handler om at lære at styre sine tanker i den rigtige retning.

Og det gode er, at vi selv kan vælge vores tanker. Det kræver bevidsthed om egne tanker og handler om at træffe bevidste valg.

Tænk dig ud af vanskelige perioder. Vores tanker spiller også en afgørende rolle i forhold til, hvordan vi håndterer vanskelige perioder på arbejdspladsen.

It-systemerne fungerer ikke optimalt og efter hensigten, bunkerne hober sig op, kunderne er utilfredse og brokker sig, der påkræves overarbejde i weekenden og der bliver større og større fokus på effektivitet og bundlinje.

Tanker styrer! Uanset om vi vil det eller ej. Og derfor bliver dine tanker afgørende for din interaktion og kommunikation med andre mennesker.



Af Marina van den Brekel,
uddannelseskonsulent, Forsikringsakademiet