

TIDLIG TIRSDAG

# Glæden ved at være opslugt af arbejdet

Lektor Frans Ørsted Andersen fortalte om, hvordan man bliver mere effektiv ved at fordybe sig i det, man laver

AF BRIAN BRUHN  
brb@herningfolkeblad.dk

**FOREDRAG** »Flow«. Den tilstand, hvor man er så fordybet, at tid og sted forsvinder. Hvor man glemmer sig selv, og hvor man arbejder mest effektivt.

Det var emnet for månedens ledelsesforedrag i Tidlig Tirsdag-serien i Mediehuset Herning Folkeblad.

Denne gang var det lektor Frans Ørsted Andersen fra Aarhus Universitet, der talte om, hvorfor det kan betale sig at vide noget om flow, hvis man er leder.

For det at være i flow er ikke bare en meget behagelig tilstand. Når vi er i flow og fuldstændigt opslugte, forstår vi mere og lærer mere om det, vi arbejder med. Og vi får bedre ideer, når vi bruger hele vores opmærksomhed på opgaven frem for at tænke lidt over, at ryggen værker, eller hvad der skal ske på mødet senere på dagen.

## Renser hjernen

Undersøgelser har ifølge Frans Ørsted Andersen vist, at mange af de iværksættere, der klarer sig godt, har én fællesnævner: De er gode til at bringe sig selv i flow.

Ydermere er det en meget sund tilstand for kroppen, forklarede lektoren.

- Flere målinger har vist, at kroppen reetablerer sig selv, når den arbejder i flow, samtidig med at det renser hjernen og sindet, sagde Frans Ørsted Andersen.

Der er bare også et men, hvis man vil bruge sin viden om flow, når man leder medarbejdere, forklarede Frans Ørsted Andersen:

Man kan ikke bare fremprovokere en flow-

tilstand. Det er ikke bare en teknik, som kan læres.

## De fire M'er

Men hvis man gerne vil have medarbejdere, der udnytter de muligheder for at arbejde mere effektivt og kreativt og som holder længere til en stresset hverdag, fordi de er i flow, så er der noget, man kan sørge for er til stede på arbejdspladsen.

- Det handler om de fire M'er: Hvis man har mål, mening, mestring (evner og viden, som passer til udfordringen, red.) og motivation, så er der gode muligheder for at komme i flow, forklarede Frans Ørsted Andersen.

I en hverdag med mobiltelefoner, storkontorer og evige forventninger om at kunne multitaske og altid være tilgængelig kan det være svært eller ligefrem umuligt at komme i flow, understregede Frans Ørsted Andersen.

Derfor handler det ifølge lektoren om - så vidt det er muligt - at fjerne de barrierer, hvis man vil give medarbejderne muligheden for at høste frugterne af at kunne arbejde i flow.

## Ekstra foredrag 16. december

Foredragsrækken Tidlig Tirsdag er normalt første tirsdag i måneden, men i december er et



○ Frans Ørsted Andersen, lektor ved Aarhus Universitet, fortalte, at det er op til ledelsen at sørge for, at omstændighederne er i orden, så medarbejderne kan komme i »flow«-tilstand.

PR-FOTO

ekstra foredrag blevet føjet til listen. Derfor kan interesserede tirsdag 16. december møde Knud Herbert Sørensen, som med udgangspunkt i bogen »Succes på alle bundlinjer« fortæller om, at virksomheder bør gøre op med regeltyranni og i stedet fokusere på personlige kompetencer og relationer, handlefrihed og engagement hos medarbejderne.

## : bonus

### GENERELLE FLOWFREMMEDE FAKTORER

Ifølge Frans Ørsted Andersen er seks faktorer, der kan fremme, at mennesker kommer i flow:

1. Klare, konkrete, meningsfulde og realistiske mål.
2. Feedback - det vil sige løbende og relevant tilbagemelding om, hvordan man klarer sig.
3. En passende balance mellem færdigheder og viden på den ene side og udfordringer på den anden.
4. Fjernelse af distraherende faktorer.
5. Håndterbare, forståelige og præcise regler for arbejdet/aktiviteterne.
6. Mestring af mindfulness og/eller meditation.

”

Hvis man har mål, mening, mestring og motivation, så er der gode muligheder for at komme i flow

FRANS ØRSTED ANDERSEN  
LEKTOR VED AARHUS UNIVERSITET