



Veckans Coachtips #266, 21 sept, 2017

Ta hand om din tid. Säg JA!

Att veta vad du står för och veta vad du vill och kan, det gör det lättare att säga nej. Eller som jag hellre uttrycker: *säga JA till det du vill!* En av chefens viktigaste uppgifter är att värna om sin tid, men det gäller egentligen oss alla - på jobbet, hemma och i mötet med andra.

Står du inte för något, riskerar du att falla för allt!

Vad är viktigt för dig? Hur vill du må? Vad vill du lägga din tid på?

Jag vet att allt inte går att välja bort, men sannolikt mycket mer än vi tror. Du behöver inte vara med överallt, du blir inte illa omtyckt om du säger nej ibland, allt är inte värt att engagera sig i. Säg istället JA till det som du verkligen vill.

Säkert har du sett skylten "Stör ej. Jag tänker." på någon stängd kontorsdörr. Öppna kontorslandskap och aktivitetsbaserade kontor i all ära, men ibland behöver vi stänga dörren om oss och fokusera.

Men stänger du då också av e-post, sociala medier och telefonen? Jag är en stark förespråkare av hög tillgänglighet, inte minst hos en ledare. Samtidigt är det väsentligt att kunna stänga av. Dels för vila och återhämtning, dels för att kunna fokusera på det som för dig framåt. Säg nej till saker som tar av din tid för att istället säga JA till annat. Är du ledare ligger det i din roll att hjälpa medarbetarna att sätta gränser och stänga av. *Vad skulle det stå på din dörrskylt?*

Säg Nej! - och Ja!

Kom ihåg att varje *ja* du säger alltid innebär ett *nej* till annat, för du kan inte göra allt som du vill. Du har rätt att själv bedöma vad som är viktigt och mindre viktigt och framförallt vad du orkar och inte orkar. *Bara du vet var din gräns går.*

Du har rätt att säga nej

Du är en unik och klok person. Du har rätt att fatta dina egna beslut och bestämma i ditt liv. Du har rätt att säga nej när du vill och behöver. Du och dina behov är lika viktiga som alla andras. *Du bestämmer själv vilken väg du vill gå.*

Varje nej öppnar vägen för det du hellre vill göra.

Ju tydligare du vet vad du vill, desto lättare är det att säga *nej*. Det är okej att välja bort saker. Säg istället *ja* till dig själv, dina behov och det du hellre vill. Om du som chef inte klarar att hantera din egen vardag, hur ska du då kunna hjälpa dina medarbetare.

Fundera på:

Vad behöver du för att lättare kunna säga nej på ett bra sätt och oftare få som du vill?