



SCHOOL



LIFE

# Ledelse og stress

**Sprek Helsekonferanse 18.mars 2025**

**Scandic Stiklestad**

**Christina Stokkeland**

**Major (P)/Førstelektor leder- og  
ledelsesutvikling/TEAM NORSO**



Hva skaper stress for deg?  
Hvordan bidrar du til stress for andre?

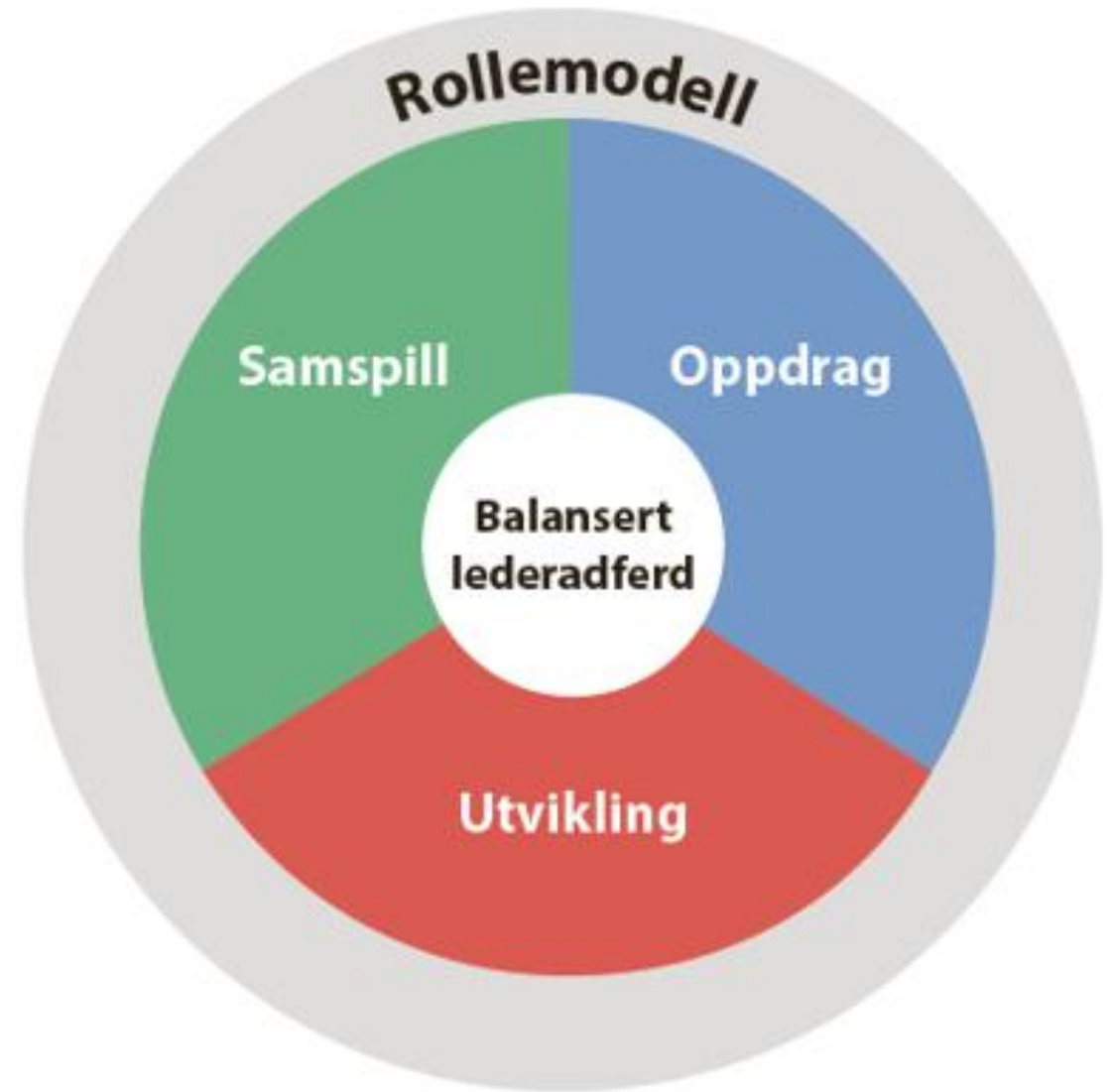
# Ledelse & lederatferd

---

*“Ledelse er en **prosess** hvor et individ **påvirker** en **gruppe** til å nå felles **mål**”*

*(Fellesnevner i ledelsesdefinisjoner, Yukl, 2012)*

*“Løs oppdraget, ta vare på personellet og sørg for sikkerhet”*

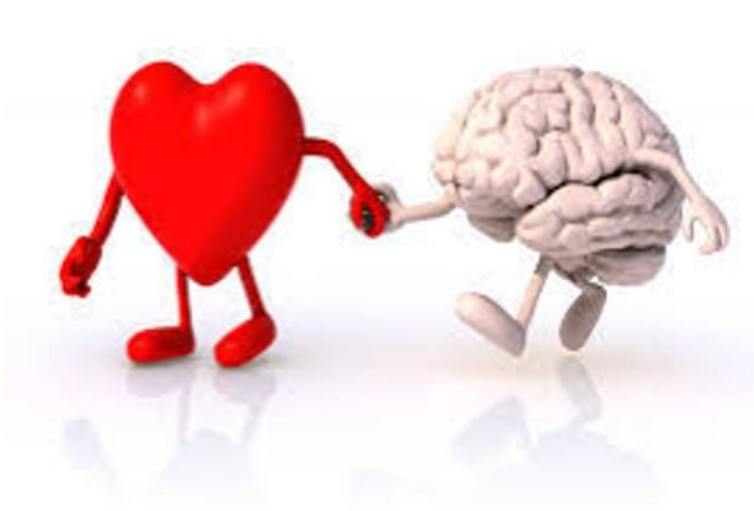


*(Forsvarets grunnsyn på ledelse 2020)*



# Stress

- «*En bestemt sammenheng mellom person og omgivelser som er vurdert av personen som en byrde eller som overgår personens ressurser og ødelegger dennes velvære.*» (Lazarus og Folkmann )
- Nuet påvirkes av opplevelser av fortiden og tanker om fremtiden, og skaper en reaksjon hvor psykologi og biologi møtes.



## Hva gjør stress med oss?

Stressreaksjoner kan kategoriseres som:

- Kognitive
- Emosjonelle
- Adferdsmessige
- Fysiologiske

Scene: reaksjoner  
hos en leder og en  
ansatt i en  
periode med høye  
krav.....

---





Major (P) Christina Stokkeland/Førstelektor leder- og ledelsesutvikling/TEAM NORSO



# Hormoner

- Prestasjon
- Restitusjon

# Årsaker til stress – lederens rolle og ansvar?

---

## Faktorer i arbeidssituasjonen:

- Uklarhet i forventninger, arbeidsforhold og kommunikasjon
- Høy arbeidsmengde, tidspress, over tid
- Dysfunksjonell arbeidsdynamikk og/eller ledere
- Ubalanse mellom arbeidstid og fritid
- Manglende opplevelse av
  - kontroll
  - anerkjennelse for arbeidet
  - selvstendighet og påvirkning
  - bruk av egen kunnskap
  - sosial støtte



# Individfaktorer - hvem kan være i faresonen for utbrenthet?

---

Personer med:

- Høyt jobbengasjement – under press
- Jobb 24/7
- Perfeksjonist og prestasjonsorientert
- Sterkt behov for anerkjennelse – selvbilde knyttet til prestasjoner
- Stort kontrollbehov, ikke delegerer
- Manglende kompetanse eller lav mestringsfølelse
- Manglende erfaring og kunnskap om stress



# Forebygging av stress

---

- God balanse mellom prestasjon og restitusjon.
- Mental og fysisk robusthet.
- Skap gode mestringsopplevelser.
- Gjenkjenn din indre perfeksjonist.
- Lytt til kroppens signaler.
- Sosiale nettverk.





*En positiv erkjennelse for oss er at  
**kunnskap og bevissthet** om stress  
gjør oss bedre rustet til å takle det!*

*Tusen takk for oppmerksomheten  
og lykke til videre 😊*