



Mindtemp



Din digitala hälsocoach

I samarbete med Lexicon

LEXICON

Psykologisk trygghet



**Mindtemps webinariserie om
hållbar hälsa och effektiva team**



Sverker Månsson
CEO & Founder



Patrik Nyström
Lic. Psychologist

Kontakta oss för att skapa ökat välmående
med bättre effektivitet i er organisation

hello@mindtemp.com

Hälsan på arbetsplatsen



48% av alla sjukskrivningar är stressorsakade



34% av medarbetarna ligger på hög stress



38% reducerad produktivitet om vi är stressade



Psykologisk **trygghet** reducerar stress

Agenda



- Inledning och definition
- Kort historik och Googles forskning
- Sverkers skräckexempel
- Losada & Heaphy - framgångsrika team
- Mindtemp & Googles pyramid
- Avslutning



Vad är psykologisk trygghet

Begreppet finns i forskning från 1954 av Carl Rogers som beskriver kreativitet. Populariseras av Amy Edmondson 1999.

Psykologisk trygghet innebär att medarbetarna känner sig trygga och fritt kan uttrycka sig utan att vara rädda för hur det kan mottas av andra.

“Psychological safety means an absence of interpersonal fear. When psychological safety is present, people are able to speak up with work-relevant content.”



—Amy Edmondson

Psykologisk trygghet är grundläggande för välfungerande mänsklig gemenskap & samverkan.

Googles studie fångar upp vikten av att vi känner oss trygga i att våra kollegor levererar det de sagt att de ska leverera. Här är aspekterna tid och **kvalitet** viktiga.

Kort sagt: Vi litar på varandra vad gäller dialog och samverkan



Skräckexempel 1

Sverkers trycks upp mot väggen av VD som är arg på "PUL-processen"

- Fysiskt och psykologiskt hot av högre chef skapar rädsla, stress och sämre prestation.
- I längden skapar det stor risk för utbrändhet.
- Detta sprider sig också i organisationen, och skapar en rädsla för att göra fel, vilket leder till att många inte tar initiativ och skapar förbättring.



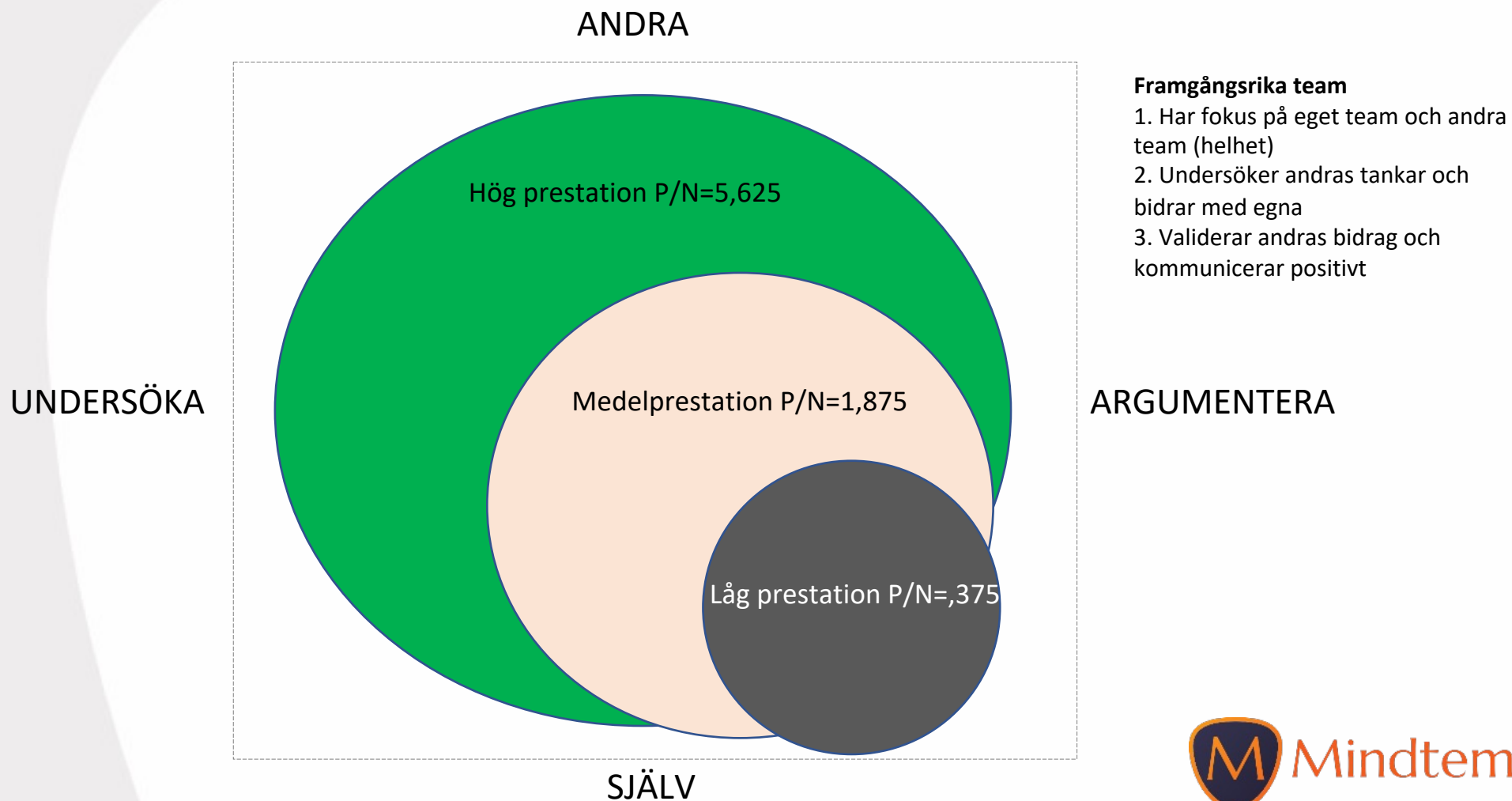
Skräckexempel 2

Utskälld sköterska på förlossningen.

- Dilemma, ta upp en kritisk undran eller inte?
- Stor risk för utskällning, skam osv – liten risk för allvarlig skada eller död.
- Hur välja? Vi tendera att i första hand skydda vår självkänsla.



Losada & Heaphy, 2004 – teamstärkande kommunikation

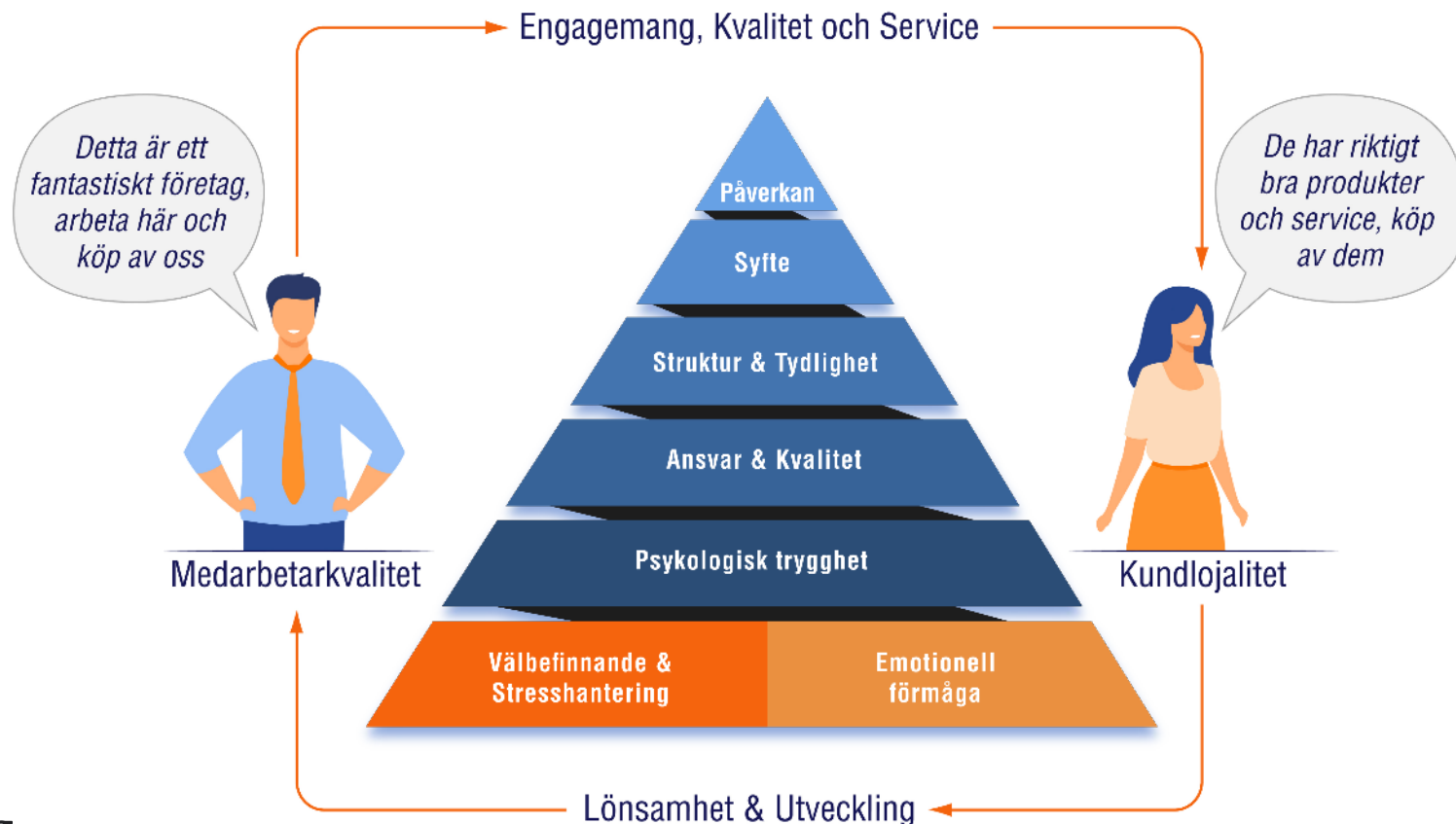




Mindtemp – Framgångsrika team

För psykologisk trygghet behövs;

- Ledarskap som går före - "walk the talk"
- Fysiskt och psykiskt välmående, inklusive förebyggande stresshantering
- Ärlig självreflektion för emotionell förmåga, vilket hämmas av stress
- Kontinuitet i uppföljning och dialog - hur mår och gör vi?



"If you can measure it, you can manage it." Peter Drucker



Hur vi skapar psykologisk trygghet

1. Markera värdet av det trygga klimatet

2. När tankar och åsikter kommer – ta emot dem

3. Sätt normer för hantering av fel och misstag

4. Skapa utrymme för nya idéer

5. Tillåt produktiva konflikter



Att skapa psykologisk trygghet -

Hur kan vi uttrycka oss?

Ok, det är en sida av saken, låt oss se på fler sidor.

Vad har vi förutsatt här?
Vilka är våra fördomar?

Tack för att ni delat tvivel, osäkerhet och oro!

Det här är svårt och komplext, så misstag kan ske.

Alex, du ser bekymrad ut, vad tänker du?

Vad kan vi lära av det som skett idag?

Det är nytt för mig, så jag behöver er input.



Mindtemp's mission

Hälsa, psykologisk trygghet
och ökad effektivitet för
alla!



Tack för att du lyssnade

Patrik Nyström, leg psykolog

Sverker Månsson, grundare och VD

☎ [+46 70 72 04 051](tel:+46707204051)

@ hello@mindtemp.com

🌐 www.mindtemp.com

