



# LISTAN

MED GUSTAF OSCARSON

Entreprenör, journalist och civilekonom som skrivit boken *Mind Your Own Business* – där 50 av landets främsta entreprenörer ger sina viktigaste framgångstips.

**Driftiga människor** | Lösningen på lågkonjunkturen stavas driftiga människor. Det är **entreprenörer** som skapar **riktiga värden i samhället**, och med fler politiska initiativ som främjar entreprenörskap får vi fart på landet. Entreprenörer är vår tids stora **hjältar!**

**Förebilder** | Det är extremt onödigt att uppfinna hjulet på nytt, och enda genvägen till framgång är att **ta efter dem som redan har lyckats**. Sök upp de människor som har de resultat du vill ha, och fråga dem hur de har lyckats.

**Ordning & reda** | Försäljning och marknadsföring är ryggraden i alla företag, men utan ordning och reda blir **effektiviteten** extremt **lidande**. Se till att administrationen automatiseras i ditt företag. När ni kan lägga all fokus på intäkter kommer resultaträkningen att fullständigt explodera.

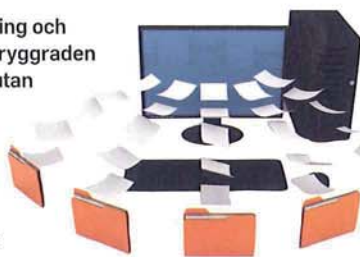


FOTO: ISTOCKPHOTO

Håll ordning, sälj bättre.

**Seg företagarpolitik** | **Sänk arbetsgivaravgifterna**, förenkla reglerna och ta bort extraskatten för små företag. Vad väntar ni på, politiker?

**Meningslösa möten** | Oj, vad svenskt detta är. Möten används i regel till att bestämma vad som ska diskuteras på nästa möte. I stället: **alla möten ska ge konkreta resultat**, och förlägg dem gärna utanför kontoret för mer inspiration och kreativitet.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Få bättre fart på företagets möten!

**Föraktet mot säljare** | I Sverige finns en utbredd skepsis mot säljare. Varför? Utan försäljning dör alla företag. Det är dags att **ge säljyrket högre status** – nu!

# Lev i nuet och bli en bättre chef

**MINDFULNESS** Telefoner som ringer, personal som vill ha svar och dubbelbokade möten. När stressen tränger sig på gäller det att behålla överblicken. Med hjälp av mindfulness skapar du inre lugn och lär dig fatta de rätta besluten.

Mindfulness går ut på att leva i nuet och rikta sin fulla koncentration mot en arbetsuppgift i taget. Tekniken har på senare tid anpassats till affärsvärlden. Framför allt chefer med personalsvar har mycket att vinna på att vara närvarande i nuet. Det säger Cecilia Åkesdotter, civilekonom och certifierad instruktör i mindfulness.

– **DE STÖRSTA FÖRDELARNA** är att du blir mindre stressad, fattar bättre beslut och får personalen att känna sig sedd. Vägen dit handlar om att lära sig fokusera, säger hon, som 1995 bytte siffrorna mot att arbeta med människors utveckling.

Till en början jobbade Cecilia Åkesdotter som personlig coach. Mindfulness har hon ägnat

sig åt sedan 2002. Begreppet myntades i slutet av 70-talet av en amerikansk läkare. Tekniken, som bygger på yoga och meditation, går ut på att koncentrera sig på kroppens sinnen och sen föra över uppmärksamheten till ett samtal eller ett möte.

Genom att lyssna på sin andning eller sätta sig ner och fokusera på kontakten mellan kroppen och stolen går det att bli mer närvarande i nuet. Något som skapar en ökad känsla av kontroll och överblick i arbetet. Och tio minuters träning morgon och kväll kan ge stora resultat på tre veckor. Sen gäller det att använda tekniken löpande.

– **NÄR TELEFONEN RINGER**, vänta tre signaler och rikta uppmärksamheten till din andning innan du svarar. För sen över fokus på samtalet och du kommer att kunna se det ni diskuterar ur flera infallsvinklar och fatta bättre beslut, säger Cecilia Åkesdotter.

Utöver att skärpa sin koncentration kan den som använder mindfulness även känna sig mer avslappnad. Dessutom handlar träningen om att bli bättre på att möta och se andra människor.

– Den som tänker på att inte värdera andra människor och ställer frågor i stället för att dra förhastade slutsatser undviker missförstånd. Och när kunder och personal får ökad uppmärksamhet förbättras relationerna, säger Cecilia Åkesdotter.



Cecilia Åkesdotter

## EN VÄG TILL MEDVETEN NÄRVARO

Mindfulness brukar översättas med närvaro i nuet. Du tränar uppmärksamheten att vara i nuet. När du är i nuet får du en hel del bra effekter, bland annat varvar kroppen ner.

➤ Sätt dig ned. Slut ögonen. Koncentrera dig på de ljud du kan registrera, men värdera dem inte. Håll detta fokus i två minuter.

TEXT: Daniel Boman





FOTO: JOHAN MARKLUND

»Efter fem minuter är jag lugnare och det går lättare att arbeta.«

CATHARINA MANNERSTRÖM

## Rätt fokus: Catharina hittade lugnet

Ibland blir stressen för mycket. Då sluter Catharina Mannerström ögonen och lyssnar på sin andning i fem minuter. »Sen betar jag av allt i tur och ordning utan problem«, säger hon.

Som controller har civilekonomen Catharina Mannerström hand om ekonomin och har också personalansvar. Under året har företaget hon jobbar på gått igenom nedskärningar och den allmänna stressen har ökat. I höstas gick hon därför en kurs i mindfulness.

– Vi fick lära oss att använda våra sinnen, som lukt, hörsel och känsel, för att släppa alla tankar och fokusera på nuet. Det som fastnade var att jag inte ska gräva ner mig i sådant som jag inte kan påverka, och att de här

enkla metoderna kan ge stort resultat.

Och när personalfrågorna strömmar in tillsammans med krav på budgetlösningar, och hon försöker ha ett samtal men avbryts av en ringande telefon, då återvänder hon till knepen för att hitta nuet.

– FÖR DET MESTA försöker jag lyssna på min andning. Efter fem minuter är jag lugnare och det går lättare att arbeta. Och även om jag inte får ihop allt kan det kännas okej, tidigare hade jag mycket mer prestationsångest.

Även om Catharina Mannerström inte har tränat en kvart varje dag, som hon rekommenderades på kursen, så försöker hon få in mindfulness i det dagliga livet. När hon är ute och går kan det handla om att bara tänka på hur hon sätter ner den

ena foten framför den andra. Hemma kan hon sitta och lyssna på ljuden runt omkring henne.

– Den här veckan har varit jättstressig, men trots att det är fredag är jag inte trött. Det har nog att göra med att jag blivit bättre på att hitta lugnet.

TEXT Daniel Boman

### Gillar dataspel

- ▶ NAMN: Catharina Mannerström.
- ▶ ÅLDER: 43.
- ▶ FAMILJ: Sambo och två barn.
- ▶ BOR: Gränna.
- ▶ JOBB: Controller SWP Nordic.
- ▶ Utbildning: Civilekonom från Internationella ekonomlinjen vid Växjö universitet.
- ▶ FRITIDSINTRESSEN: Barnen, läsa, spela dataspel och gå på långpromenader.

## Få ut max av smartingarna

**TALANGJAKT** De bidrar med ovärderliga insatser men är svåra att kontrollera. Så beskriver tidningen Management today smartingarna på jobbet. Och då menar de inte dem med hög IQ och imponerande cv, utan anställda med talang för att skapa stora värden för företaget med lite resurser. Så här får du ut det mesta av deras potential:

- 1** Smartingarna tycker inte om att bli tillsagda vad de ska göra. Försök istället att locka dem att göra det du vill uppnå och använd sakliga argument snarare än ordergivning.
- 2** Smartingarna jobbar som bäst när de ska lösa svåra frågor som utmanar deras talang.
- 3** Uppmärksamma deras insatser och tala klarspråk, smartingarna är känsliga för struntprat.

KÄLLA: MANAGEMENT TODAY

## Massage toppar drömlistan

**FÖRMÄNER** Funderar ditt företag på att erbjuda något extra till medarbetarna? Ja då kan det vara läge att satsa på massage och gym. Båda hamnar i topp när Vasakronans kontorsbarometer lät kontorsanställda fritt fantisera över vad de helst vill ha tillgång till på sin arbetsplats. Män önskar sig i större utsträckning havsutsikt och musik medan kvinnor favoriserar massage och personlig tränare.



KÄLLA: KONTORSBAROMETERN