

Hvem er jeg?



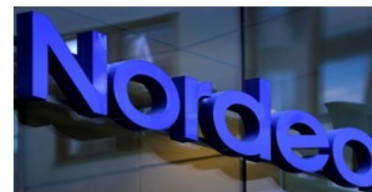
2016



2004 - 2016



1999 - 2004



1993 - 1999



Leder siden 2000 – 24 år

1987 - 1992

Cand. Scient. Pol

2007 - 2009

Institut for
Gruppe-
analyse
(OPU)

Regenerativ ledelse: Hvorfor har vi deltaget og hvad har vi arbejdet med

Hvorfor har jeg/vi deltaget i forskningsprojektet?

- ▶ **Bankens værdi: Bæredygtig**
- ▶ **Nysgerrig på regenerativ ledelse og bæredygtig ledelse**
- ▶ **Nysgerrighed på at konkretisere det regenerative arbejdsliv**
- ▶ **Aktuelt behov for at stoppe op og gøre noget anderledes**

Sikre Danmark en robust økonomi

Stabile priser

Sikre betalinger

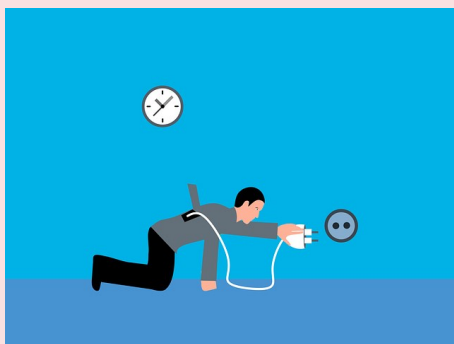
Finansiell stabilitet



Hvad var mine udviklingsønsker?

Niveau 1: Væredygtighed

- tid til at **lade op** i hverdagen.
- stoppe en **"spiral"**, hvor jeg har en følelse af at løbe hurtigere og hurtigere.
- Undgå personlig og organisatorisk **udbrændthed**.
- **Gejst og glæde**



DANMARKS
NATIONALBANK

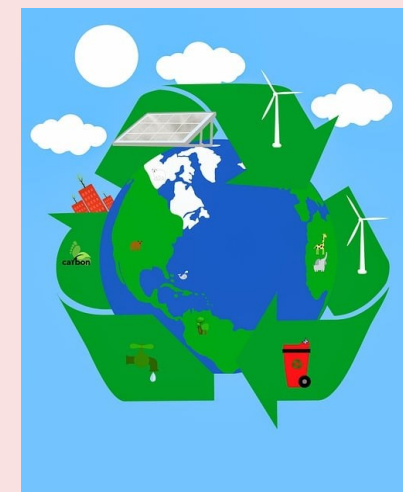
Niveau 2: Bæredygtig ledelse

- Gå foran i at skabe en kultur, hvor:
 - **"pausen er performance"**.
 - **Forbundethed og samhørighed** er værdifuldt,
- Give mine medarbejdere (sektionsledere) nogle **redskaber til at lade op** – og psykologisk tryghed
- Jeg ønsker at udvikle og træne mine leders **evne til nærvær** og til at kunne lytte både til sig selv og andre



Niveau 3: Ledelse af bæredygtighed

- Jeg vil øge organisationens **kendskab til og viden** om bæredygtighed.
- Jeg vil i højere grad end i dag **agere som "sponsor"** og tydeligt bakke op i både tale og handling



Hvordan har jeg arbejdet med udviklingsmålene



VÆREDYGTIGHED

- Pauser og frisk luft, lade telefonen ligge
- **Mindfulness og nærværstræning**, afprøve **fordybelsestid**
- Arbejde med **indre dårlige samvittighed**
- Prioritere **morgentræning**
- **Tøjle handletrang** ("sove på det" – "man ophidser sig selv")
- **Aktiv lytning**, også til mig selv



BÆREDYGTIG LEDELSE

- Tage **tempo ud af møder med pauser**, Skt. Benedict metoden, eksperimentere **med klare tale og lyttepositioner** i møder
- Bruge naturen mere på arbejdet: **Walk & talks**
- **Træne nærvær via pauser/stilhed 2-3 minutter** inden mødestart, også på afdelingsmøder

LEDELSE AF BÆREDYGTIGHED

- **Være nysgerrig**/tage et møde med vores køkken omkring hvad de gør og har planer om at gøre – og aktivt bruge den viden til at kommunikere og bakke op.
- Sætte mere **fart under arbejdet med bæredygtighed** – i højere grad end i **dag agere som "sponsor"** og tydeligt bakke op i tale og handling
- Synlig opbakning/ros til initiativer, mere **synlig ledelse af bæredygtighedsagendaen** i banken.

Hvad har jeg fået ud af at deltage

-  Fået konkret **"kropslig"** erfaring med, at pauser, mindfulness og frisk luft giver mig **ny energi** og mere **nærvær** og overskud
-  Bevidst om **lettelsen ved at trække vejret** – finde ro – så er jeg mere langtidsholdbar
-  Opmærksomhed på at give betydning til alle **de små bevægelser**
-  Erfaring med at gå fra **ydre styring til indre styring** og "sove på det" – tage **tempo ud af min beslutningshastighed**
-  Brugt **konkrete metoder til lytte/talepositioner** i mit lederteam -> når vi tager os tid til at lytte og reflektere – så vokser respekten for hinanden og løsningerne bliver lettere tilgængelige. Følelsen af forbundethed og nærvær kommer, når tempoet trækkes ud.
-  Tillægge **warm data** (sansninger) lige så meget betydning som **cold data** (fakta og regneark)
-  Bankens **første klimarapport** er udarbejdet og jeg har fået meget større viden om bæredygtighed (CSRD, CSDDD)

Betydning for andre – positive tilkendegivelser



“Tak fordi du giver mulighed for en “åben dør” (om at lytte)



“Godt at du insisterer på og skaber tid til at vi kan lytte til hinanden, tale sammen, være forbundet”.



“Kære Lone. Tusinde tak for at dele den smukke video, den rørte mig meget. Det er SÅ rigtigt, at vi altid har alt for travlt og glemmer at værdsætte de vigtigste ting (natur og relationer) i livet, så tak for at minde os om det.....”



“Jeg er taknemmelig for dit mod til at vise, hvem du er og insisterer på at være, blandt andet ved at inddrage mere mindfulness i en rationelt tænkende organisation.....”



“Tak for fortællingen” (om en “præsentation” i skoven uden powerpoints og talenoter. Jeg tror at man lytter mere til en fortælling end en præsentation).



Eksempler fra kolleger, som var med i forskningsprojektet



Niveau 1: Væredygtighed - langtidsholdbar

- **Energibalancen** - Start dagen med positiv energi, årstider mindset, mini-pauser, mm
- **Fokustid og refleksionstid**, planlæg det ind
- **Dagbog** - magic moments og observationer
- **Handlinger -> praksis -> vaner**

Hvad har jeg fået ud af det?

- Opmærksomhed på hvad det giver og hvad der forhindrer
- Accept af de små skridt er OK



Ikke en typisk men god uge



Lotte

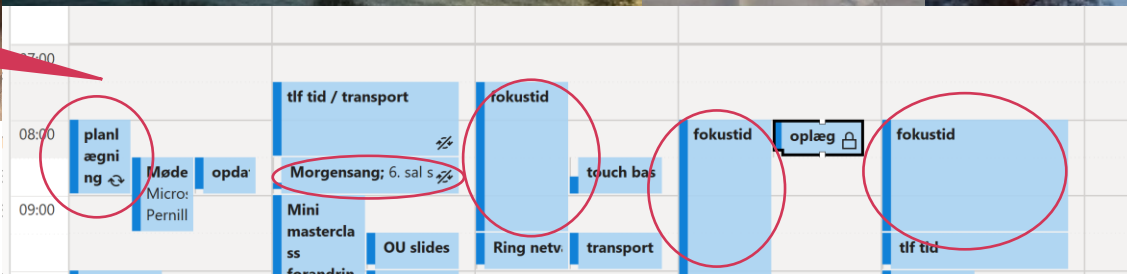
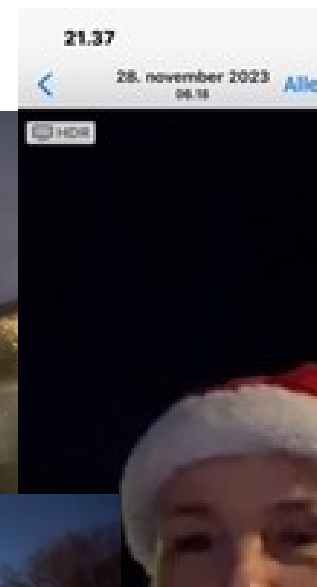
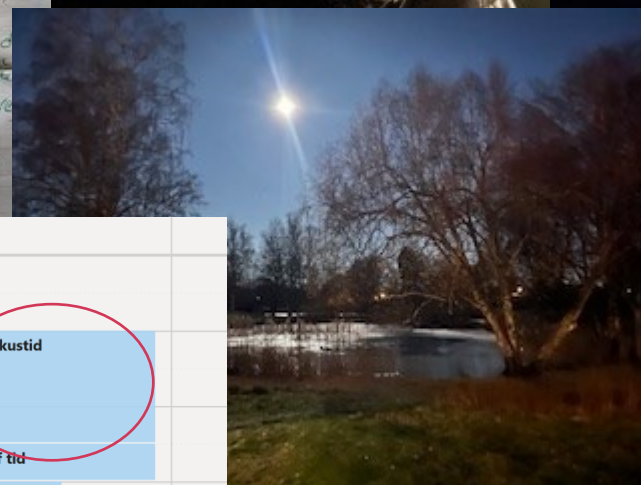
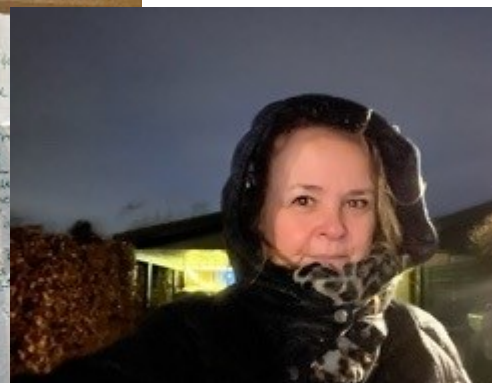
1) Tia - planlægning - blokke
 Hvordan kan jeg vende produktivitet > effektivitet
 -> Spørgsmål til form
 -> sig fra
 -> vær rolig
 Kontrol cirkel = så to 1
 -> om det er
 -> om det er
 -> om det er

S
 -> oplys med i telesateller
 balance i alle områder

Hvem er mine allierede
 - have et langt arbejdsforhold
 - være fælles om fravalg
 - ledet opad

3) Årstiderne - tænke på
 planlægning - hvordan
 - finde ve

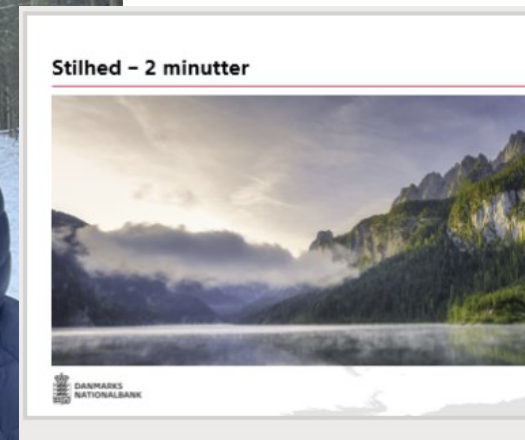
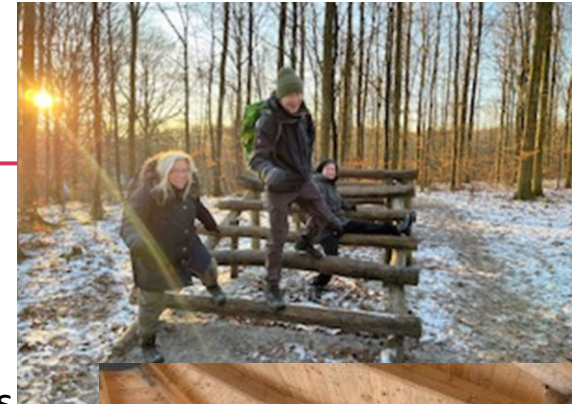
Balance



Niveau 2 – Sektionen og ledergruppen: tættere på Blue Sky visionen om det regenerative arbejdsliv i små skridt

- Mere tid til **refleksion og inspiration** fra årstiderne
- **Skubbe mødekultur** til bedre balance (stilhed, pauser, forberedelse, mødeteknikker inkl. refleksion, Outlook...)
- Ud i naturen **og walk & talk** i passende mængder
- Fællesskab og forbundethed
- **Handlinger -> legitimering -> kultur**

- Hvad har vi fået ud af det:
 - Fællesskab og helhed
 - Psykologisk tryghed
 - Fokus/effektivitet – når det lykkes
 - Opmærksomhed på ubalancer, lidt mere “forebyggelses mindset”



6. Fra din tå til din top er du skabt i et stykke der ikke går op. Hvad du gir på din færd mangedobles af verden og la'r tro, håb og kærlighed vokse og nå fra din top til din tå.



HRSP
Blue sky
vision

Regenerativt arbejdsliv Klare processer Faglighed i spil Mod til at udfordre Høj arbejdsglæde

2024 INTERNE UDVIKLINGSMÅL

- Små skridt i regenerativ praksis, fx skovture og kalendertid
- Dyrke partner-rollen og videndelingen ud mod forretningen
- Sparring, videndeling og faglig udvikling på tværs – fx lys i lampen mv.
- Godt socialt sammenhold
- Work Smarter
Tips og tricks til smutveje og mindre bøvl, mm
- Få SPO til at lykkes med synergier og tværgående bemanding på relevante opgaver
- Tydligere retning - især HR, Organisation- og bæredygtighed

DANMARKS NATIONALBANK

25. januar 2024

Niveau 2: Morgensang skaber fælles glæde



Niveau 2: Morgensang skaber fælles glæde

Det får **"stressniveauet"** ned, **smilet op** og vi **er forbundne som kolleger** på en vidunderlig måde, når vi synger sammen.

Morgensang er en **lise for sjælen** og den bedste start på arbejdsdagen

Selvom jeg ikke sang med, så var det en **rar fornemmelse** at ankomme til sang

En enestående tradition fra den danske kultur.
Vi synger os igennem den danske sangskat (historien, og den danske poesi).



Mere **mentalt energigivende** end en kaffepause.

Netværksskabende på tværs der spreder en god kultur

Fællessang **synkroniserer hjernebølgerne, så vi svinger i takt** med hinanden. Det giver **øget empati og sympati for dem**, du deler oplevelsen med #videnskabeligtbevist

Jeg kan ikke være i dårligt humør når jeg synger sammen med mine kollegaer

Niveau 2: Skoven som arbejdsrum



Niveau 2: Skoven som arbejdsrum

En skøn og uforglemmelig oplevelse – dels pga. de fantastiske rammer, men også fordi **samtalerne og samarbejdet har været mere intense og livlige** end de plejer.

Positivt, at vi ikke skulle have computer med. Vi kunne have **anderledes samtaler** – og det gjorde det **mere nærværende** end det ellers have været.

Dagen gav mig en unik chance for at komme **tættere på mine kollegaer**.

Jeg var egentlig lidt tidspresset og syntes det var lidt meget at skulle tage $\frac{3}{4}$ dag ud af en travl hverdag. Men er nu helt omvendt. Det er **en luksus at kunne bruge naturen**



Jeg blev særligt glad for hovedemnet (**vinter på arbejde**) og det hjalp helt sikkert at reflektere over det i naturen

Godt at vi både skulle kigge bagud (hvad fungerede godt i det forgangne år og hvad tager jeg med mig) og se fremad.

God blanding af **nærvær i naturen, sjove fysiske udfordringer og gode refleksionsøvelser og fælles vidensdeling**.
Og ikke mindst sjov teambuilding med madlavning i grupper.

Jeg synes, at jeg her efter anden omgang kan se endnu mere idé i de her arbejde-i-naturen-dage, når man har **de mere dialog-baserede opgaver**.



Eksempler på initiativer i Nationalbanken, niveau 2 og 3 (1/2)



Dette er **rester** af brød fra sandwichbrød, som ikke er blevet brugt, da vi har fået aflysninger, samt overskudsbrød fra Alumni, - de er blevet tryllet om til hvidløgscROUTONER.



Her har vi vores nye **forskyllestation**. Den genbruger skyllevandet fra klarskyllingen til at forskylle med, således sparer vi i de fleste tilfælde håndbruseren. Vi forventer at kunne spare 4-500 M3 eller ca. 20-25 % af ejendommens årlige vandforbrug.



Salg af rester er attraktivt for arbejdspladsen. Vi sælger de sidste rester af maden, som medarbejderne dermed kan tage med hjem, men er efterhånden blevet gode til at undgå madspild (antageligvis gået fra ca. 5 kg om dagen til max 1,5 kg affald fra madresterne fra buffeten).

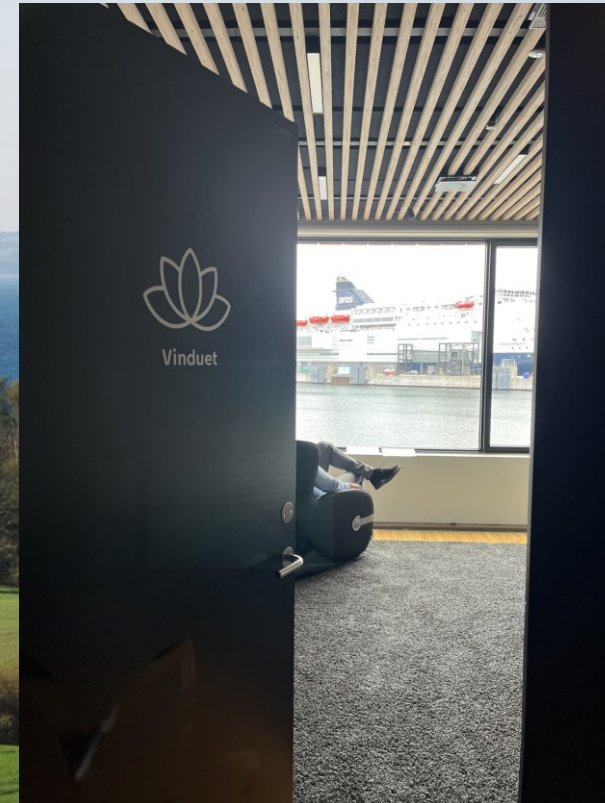
Eksempler på initiativer i Nationalbanken, niveau 2 og 3 (2/2)



Ledermøde i banken, hvor vi (Lotte, Philip, Rikke og jeg) præsenterede forskningsprojektet om regenerativ ledelse og vores erfaringer og læring.



Puslespil er efterhånden blevet en fast bestanddel i flere tekøkkener, så man kan tage sig en hjernepause, men teen trækker. Det er fuldt ud et medarbejderinitiativ.



Vinduet blev etableret efter banken sidste afholdt diversitets- og inklusionsuge. Her har man mulighed for at tage en pause for at meditere, bede eller blot kigge ud ad 'vinduet'

Mit regenerative nytårsforsæt

- *Jeg vil leve, ikke overleve – og holde fast i min egen, individuelle regenerative praksis*
- *Jeg vil gøre noget for ledertrivsel i mit lederteam i 2024*
- *Jeg vil bakke op om at vi sætter ambitiøse klimamål i 2024 i banken*



Mange tak
