



LEDELSESKURSUS

MODUL 3



**Velkommen til vores online
ledelseskursus hos HumanSupport**

Modul 3

Balancering af intelligenser i din ledelse

I en verden, hvor lederroller konstant udvikler sig, står erhvervsledere over for udfordringen med at balancere forskellige former for intelligens - mental, social, emotionel og fysisk - for at opnå effektiv ledelse.

Denne artikel præsenterer "Balanceret Intelligens" (BIL), en model, der forbedrer personlig og også teamdynamik og organisatorisk succes.

**centerer
gent Lederskab"
er ikke blot
g ledelse, men
kker og
ces.**





Med BIL-modellen kan du
komplekse virkelighed af
menneskelig interaktion,
mere robust og agilt leder
strategier og indsigter vil
kan anvende BIL i din dagl
stærkere grundlag for båd
professionel vækst.





som leder navigere i den
beslutningstagning og
og dermed skabe et
rskab. Gennem praktiske
vi udforske, hvordan du
ige ledelse og skabe et
de personlig og





Målet med modulet er, at du får indblik i, hvordan du bedre kan skabe en balanceret hverdag, der giver de bedste forudsætninger for at opnå kvalitet i dit liv, performe optimalt på arbejdspladsen og skabe den bedst mulige work-life-balance.

Ugens opgave handler om, at du skal identificere dine intelligenser, og hvilke af dine intelligenser du benytter henholdsvis mest og mindst. Dette vil give dig et indblik i, hvor balanceret dine intelligenser er.

Husk, at det ikke handler om, hvor meget fokus du har på eller hvor veludviklet dine intelligenser er, men hvor balancerede de er. Der er mange forskellige definitioner af, hvad intelligens er, og hvor mange intelligenser der findes, hvilket du kan lytte mere om i ugens podcast.

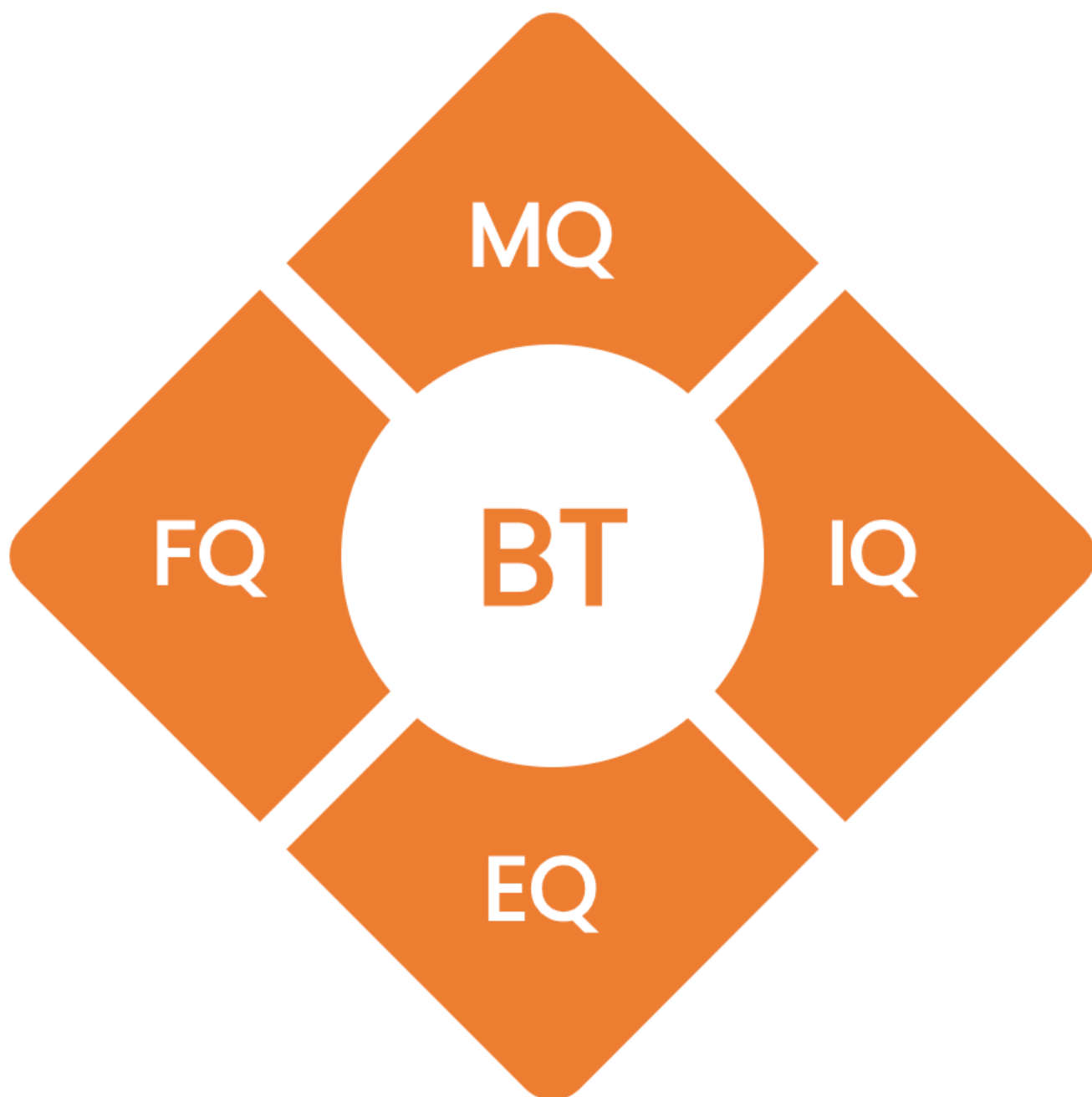


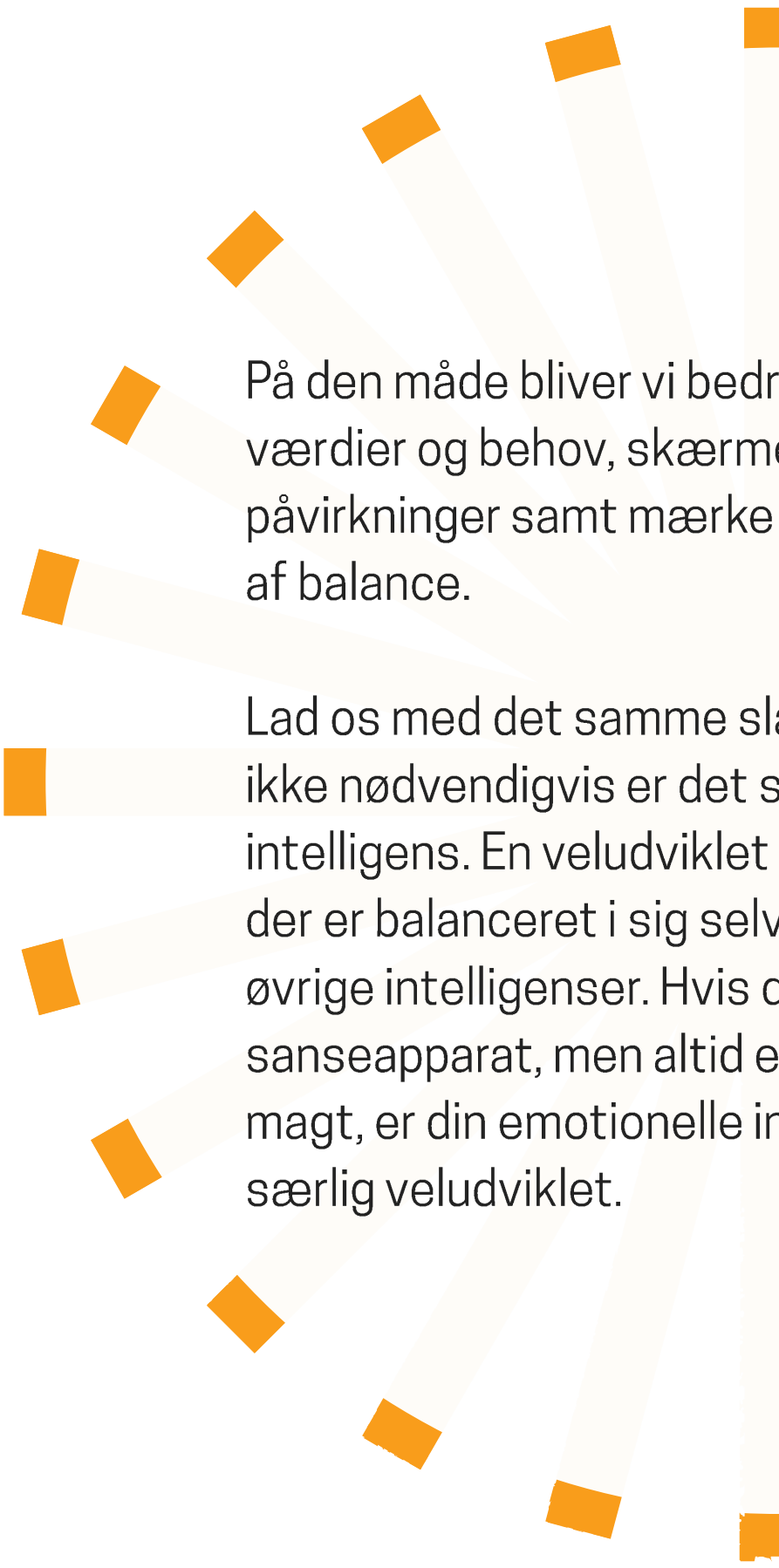
Balanceret Intelligent Lederskab (BIL) bygger på en integreret tilgang til disse intelligenser. Ved at udvikle og balancere disse fire aspekter kan du som leder i Danmark opnå en mere dybdegående, fleksibel og effektiv ledelsesstil, der er i stand til at møde de forskelligartede udfordringer og muligheder i erhvervslivet. Denne tilgang resonerer dybt i en dansk kontekst, hvor værdier som balance, mangfoldighed og trivsel er essentielle. Ved at adoptere BIL kan du styrke din egen ledelsesevne og samtidig fremme dit teams præstationer, hvilket positivt påvirker din organisations overordnede succes.

INTELLIGENSER

Vi kan bruge vores intelligenser til at skabe en bedre balance i livet og til at øge vores personlige lederskab, som var temaet på modul 1.

Vi vil kigge på, hvordan vi ud fra en balancering af vores intelligenser kan arbejde helhedsorienteret med os selv og vores mentale, sociale og fysiske sundhed.





På den måde bliver vi bedre
værdier og behov, skærme
påvirkninger samt mærke
af balance.

Lad os med det samme slå
ikke nødvendigvis er det s
intelligens. En veludviklet
der er balanceret i sig selv
øvrige intelligenser. Hvis o
sansseapparat, men altid e
magt, er din emotionelle in
særlig veludviklet.

A decorative graphic consisting of several light beige lines radiating from the left side of the page towards the right. Each line ends with a small, solid orange square. The lines are of varying lengths and angles, creating a fan-like effect.

e til at leve efter vores
e os selv mod de ydre
efter i tide, inden vi ryger ud

å fast, at en høj intelligens
amme som en veludviklet
intelligens er en intelligens,
v og balanceret i forhold til de
du har et meget veludviklet
r i dine følelsers vold og
intelligens ikke nødvendigvis





Når vi lærer at balancere og udvikle vores intelligenser, udvides vores kapacitet, hvilket giver de bedste forudsætninger for god balance i livet og dermed også bedre livskvalitet.

Det handler ikke kun om at være skarp i hovedet og have en høj IQ, men derimod også om at udvikle den og balancere den mellem de øvrige intelligenser, så vi kan lede os selv mod de målsætninger og udvikle os hen imod den bedst mulige tilværelse. Dermed vil vi bedre være i stand til at lede os selv mod de målsætninger, vi arbejder imod, samt udvikle os hen imod den bedst mulige tilværelse.

For at udføre god selvledelse skal vores kompetencer og forskellige intelligenser udvikles og balanceres. Vi skal have gode relationelle og sociale kompetencer for at håndtere medarbejdere og hverdagsproblematikker. Vi skal håndtere vanskelige samtaler, stille afbalancerede krav til hinanden, og vi skal kunne navigere mellem ydre krav og vores egen indre virkelighed. Vi skal kunne håndtere modstand og forandringsprocesser på en kontaktfuld måde – en evne, der kræver indsigt og balance.





Inden vi fordyber os
intelligenser og hvor
dem, skal vi lige bes
begrebet Basic Trus
vigtigt fundament o
overhovedet at kun
intelligenser.



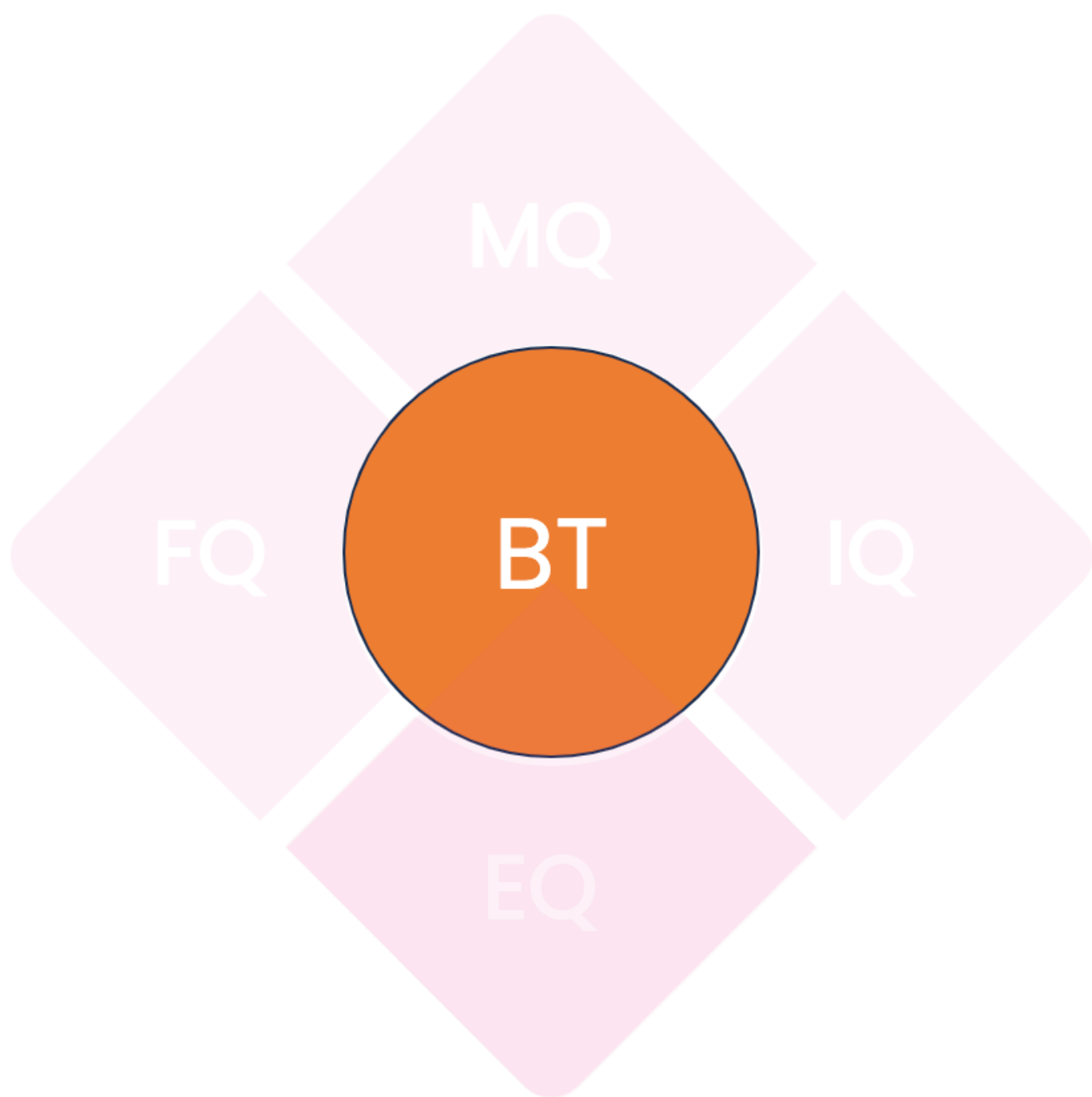


i de enkelte
rdan vi balancerer
kæftige os med
t (BT), som er et
og grundlag for
ne udvikle sine



BASIC TRUST

Basic Trust (BT) er en fundamental byggesten i Balanceret Intelligent Lederskab (BIL). BT refererer til den grundlæggende tillid og tro på egne evner, andre menneskers intentioner og livets generelle positivitet. Denne tillid er afgørende for at udvikle og integrere de fire intelligenser - mental, fysisk, emotionel og eksistentiel - i lederskab.





I en erhvervskontekst er BT essentiel for at skabe et tillidsfuldt og åbent arbejdsmiljø. Når en leder udviser og fremmer BT, bliver det lettere at motivere og engagere medarbejdere, hvilket fører til bedre samarbejde og innovation. Lederen kan inspirere sit team til at tage risici og udforske nye ideer, hvilket kan føre til nyeløsninger og forbedringer.



BT hjælper også ledere med at navigere i usikkerhed og forandringer. Med en dyb grundlæggende tillid kan ledere bedre håndtere udfordringer, træffe beslutninger under pres, og bevare et positivt syn, selv i vanskelige situationer.

Således er BT ikke blot et supplement til de fire intelligenser, men snarere en kernekomponent, der binder dem sammen og muliggør en mere autentisk, effektiv og menneskelig ledelse. Ved at fremme og integrere BT i din ledelsesstil kan du som leder i opnå en dybere resonans med dit team og bidrage til en stærkere, mere tillidsfuld organisation.



Basic trust består af to indbyrdes relaterede begreber, tryghed og tillid.

Tryghed beskriver evnen til at være tryk i sig selv, og i relationen til andre. Tryghed er noget som starter og etableres allerede helt tidligt i et barns liv og dermed i de første udviklingsstadier. Her er samspil mellem barn og voksen helt afgørende, da fundamentet etableres og efterfølgende udvikles gennem resten af livet. Tillid handler om tilliden til både egne evner og til andre mennesker, både i private og professionelle sammenhæng.

Den optimale udvikling sker ud fra en base af tillid og tryghed til dig selv og din omverden og er noget der er i forandring og udvikles igennem hele livet. Det er dynamiske størrelser og samspillet med andre mennesker der er af helt afgørende betydning, for vores evne til at møde omverdenen trygt og indgå i tillidsfulde relationer.







Der kan være forskellige kendetegn på for meget/overdrevet Basic Trust. Nogle af dem kan være:

- For høj grad af konsensus søgning med andre
- Naivitet
- Altid kun at se det gode i folk eller omgivelserne
- Ingen eller manglende kritik af omgivelser eller selvkritik
- Ingen erfaringer med konflikter, som helst undgås

Omvendt vokser mange mennesker op med en manglende tro på sig selv eller en manglende tillid til omgivelserne.





Sat lidt på spidsen kan man sige, at hvor der ingen eller kun meget lidt tillid og tryghed er, sker der ingen eller kun meget lidt udvikling.

Kendetegn på for lidt/en underbalanceret Basic Trust kan være:

- Ingen eller kun lidt tillid og tryghed i forhold til sig selv og omverden
 - Mistro – ingen vil mig det godt
 - Selvdestruktiv adfærd
 - Manglende tro på sig selv og egne evner
 - Ensomhed og isolation
 - Angst og forsvarspræget adfærd
- 

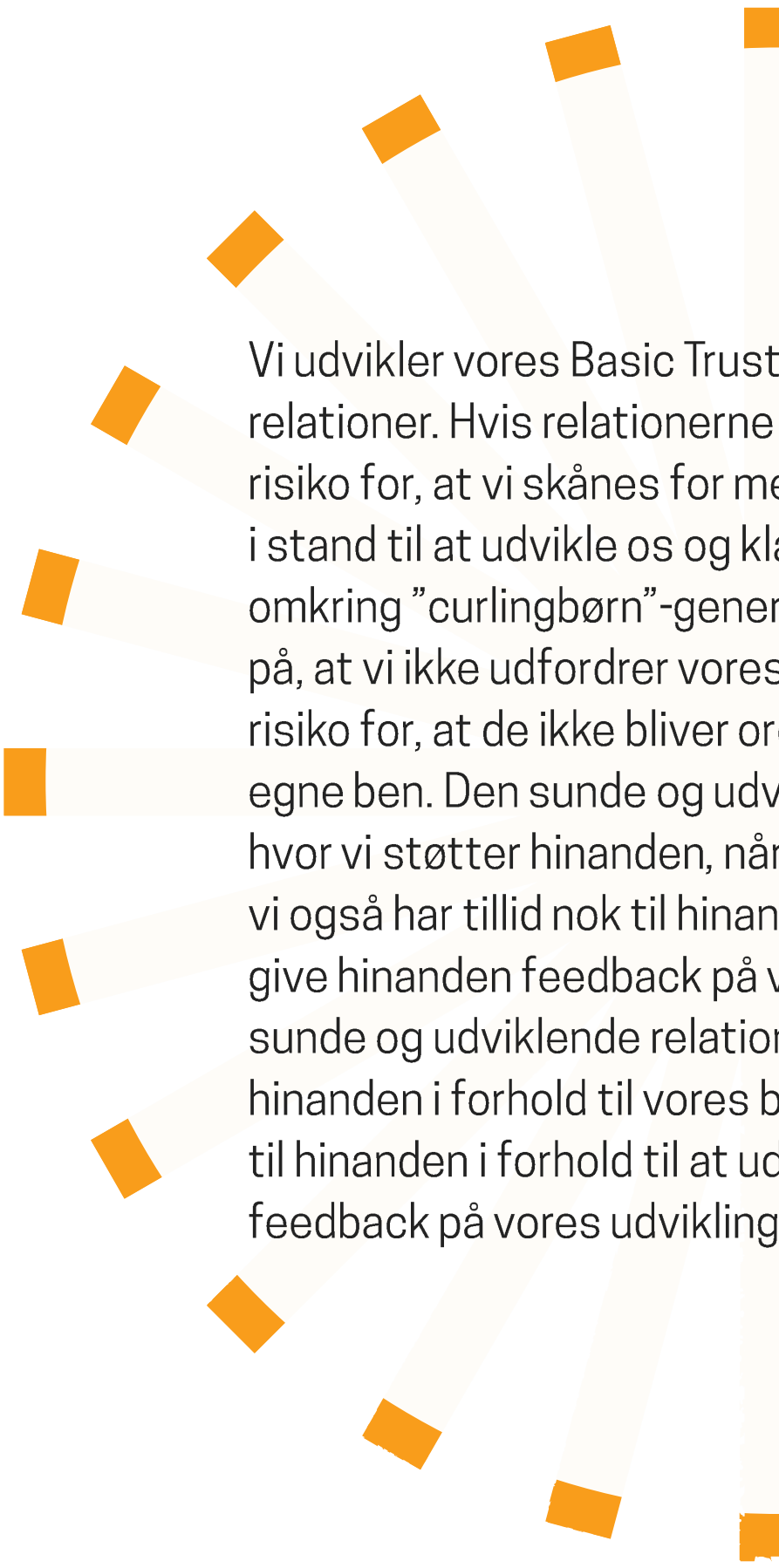
HVAD SKAL DER TIL FOR AT OPNÅ EN BALANCERET BASIC TRUST?

Basic Trust udvikles i relationer med og til omgivelserne, så jo flere gode og nære oplevelser vi har, og jo flere succesoplevelser, desto mere udvikles vores basale evne til at føle os trygge og til at have tillid til omverden.

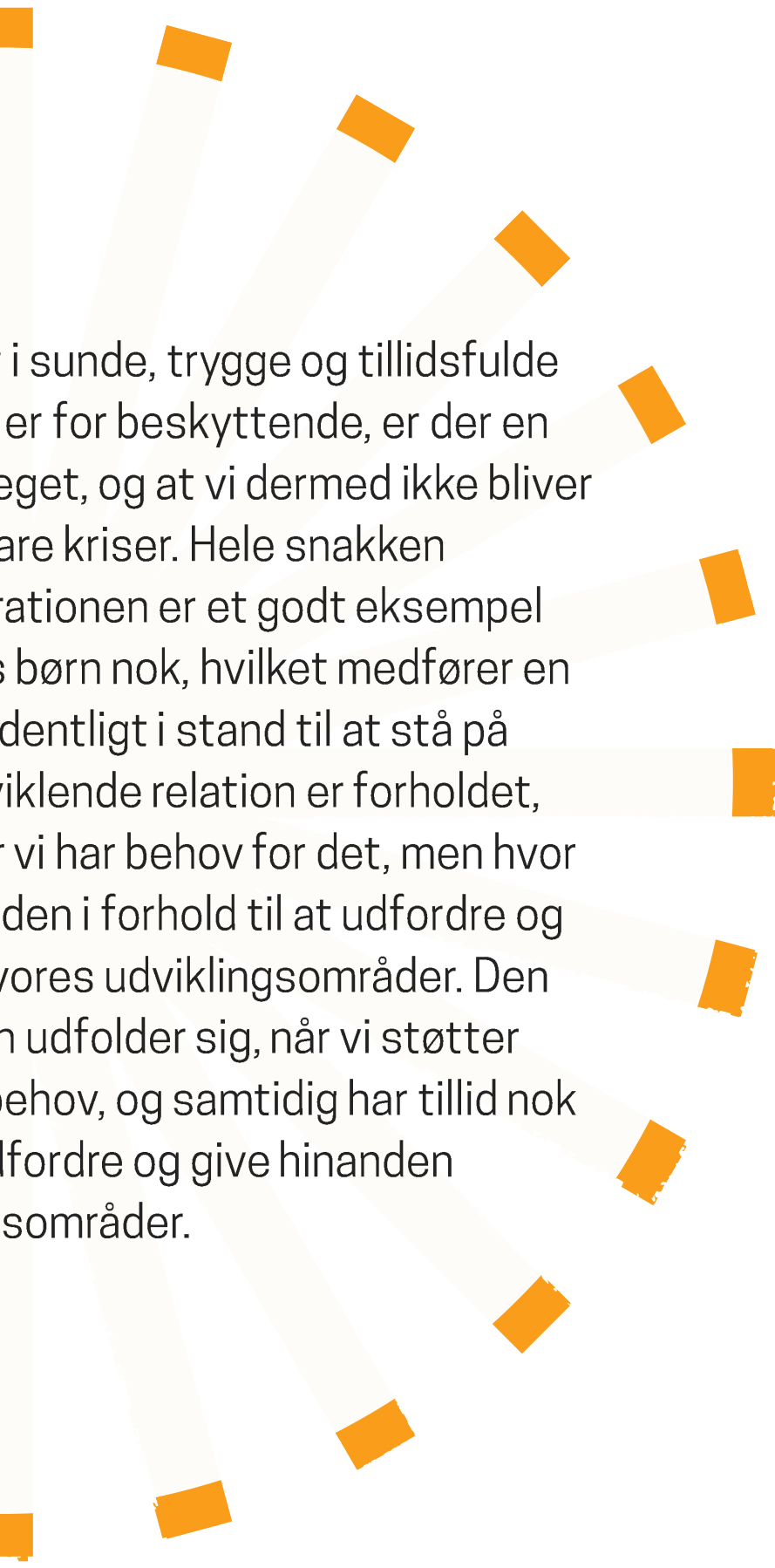


Alle mennesker har et udviklingspotentiale, og for os alle gælder det, at vi udvikler os mest optimalt i kontakten med os selv og andre. Udviklingspotentialet hos den enkelte er imidlertid afhængig af en række faktorer, idet påvirkningen fra det miljø, man er i, har stor betydning for ens personlige udvikling. Eksempelvis har mennesker, der er vokset op i dysfunktionelle familier, ikke samme udviklingsbetingelser som dem, der er vokset op i sunde familiestrukturer.

Ligeledes har mennesker, som grundet ydre omstændigheder er i krise, ikke de samme udviklingsmuligheder som mennesker, hvis liv leves i ro og i trygge rammer. Samtidig kan der selvfølgelig være store individuelle forskelle på, hvordan vi håndterer opvækstvilkår og livskriser, hvilket gør, at nogle mennesker udvikler sig godt og sundt ud fra meget vanskelige opvækstbetingelser.



Vi udvikler vores Basic Trust relationer. Hvis relationerne er stærke, er der mindre risiko for, at vi skånes for meget og derfor ikke er i stand til at udvikle os og klare os i omkring "curlingbørn"-generationen. Vi på, at vi ikke udfordrer vores relationer, der er risiko for, at de ikke bliver ordentlige ben. Den sunde og udviklende relation, hvor vi støtter hinanden, når vi også har tillid nok til hinanden, så vi kan give hinanden feedback på vores udvikling og sunde og udviklende relationer. Vi støtter hinanden i forhold til vores udvikling og feedback på vores udvikling.



i sunde, trygge og tillidsfulde
er for beskyttende, er der en
eget, og at vi dermed ikke bliver
are kriser. Hele snakken
ationen er et godt eksempel
s børn nok, hvilket medfører en
dentligt i stand til at stå på
viklende relation er forholdet,
vi har behov for det, men hvor
den i forhold til at udfordre og
vores udviklingsområder. Den
n udfolder sig, når vi støtter
behov, og samtidig har tillid nok
dfordre og give hinanden
sområder.



Der kan være mange faktorer
på en balanceret Basis
er listet her:

- Tryghed i sig selv
 - Generel tillid til omgivelser
 - Tryk og tillidsfuld i relationer
 - Positivt livssyn
 - Mulighed for at inddrage andre i relationer
- 



Forskellige kendetegn
c Trust, nogle af dem

nverden
i grupper

dgå i ligeværdige

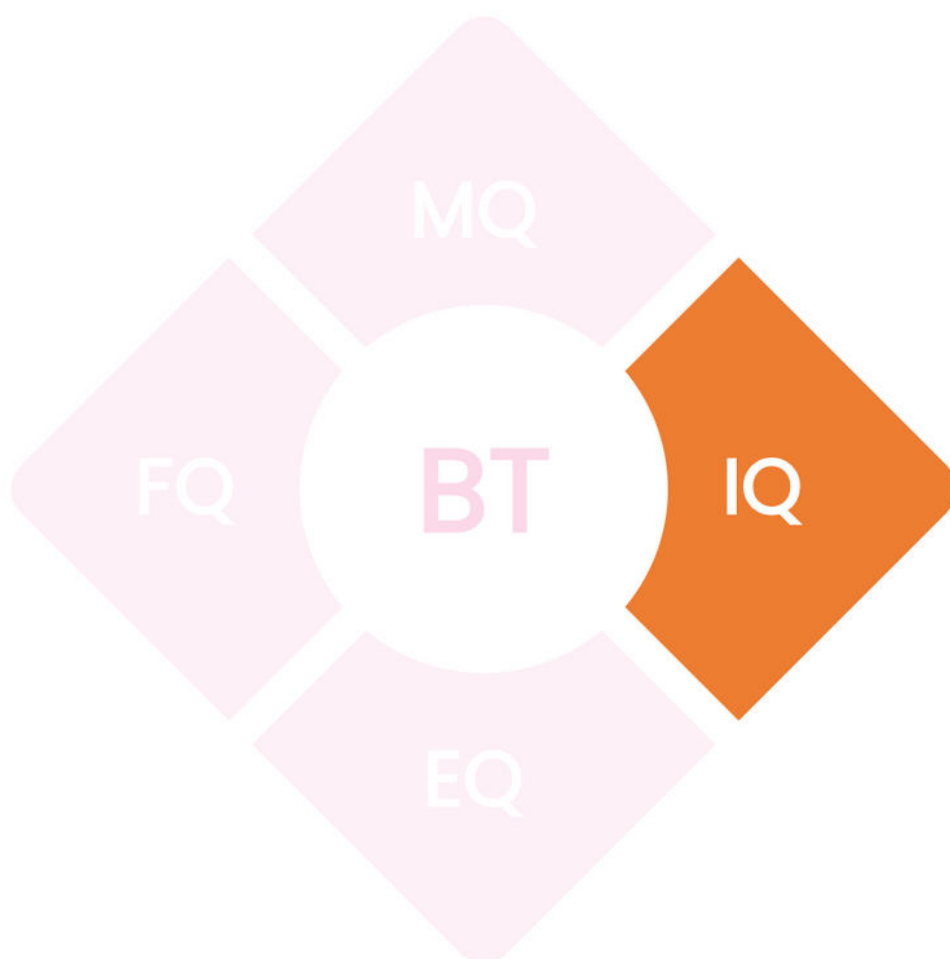


IQ - MENTAL INTELLIGENS

Mental Intelligens er centreret omkring analytiske evner, problemløsning og beslutningstagning.

IQ handler, kort og meget enkelt beskrevet, om din evne til at udnytte hjernens arbejdslager og kapacitet bedst muligt. Evnen til at tænke, tilegne sig ny viden, forstå ting og deres sammenhæng samt kompetencen til at overskue og løse komplekse processer og problemstillinger.

IQ består samlet set af den generelle mentale evne til at tænke klart, beregne, ræsonnere, opfatte mønstre/sammenhænge samt analogier, lære hurtigt, gemme og genkalde information.





Der findes ikke mange mennesker med en lav IQ, men der findes mange, hvis IQ og kognitive funktion er påvirket af for meget stress og jag.

Stress kan skyldes ubalanceret fokus på din mentale IQ, og i disse tilfælde kan balancen ofte genoprettes ved at gå en tur i det fri med en god ven eller kollega eller ved at holde en pause: give hjernen ro. Ikke alene er der evidens for, at det styrker din kognition, det er også oftest mere givende og udviklende for din relations evne.

Men hvad skal der til for at opnå en balanceret mental intelligens?





En balanceret IQ kræver for mange mennesker et ændret mindset, hvor de øvrige intelligenser valideres på lige fod med den mentale intelligens.

En konkret måde at bringe din energi og fokus fra dit hoved til din krop er at have fokus på dit åndedræt. Det dybe åndedræt har flere gode funktioner; en af dem er, at det regulerer dit centrale nervesystem, hvilket er gavnligt for os, når vi bliver nervøse eller stressede. Men en god løbe- eller cykeltur efter endt arbejdsdag er også gavnligt og en god måde at rense tankerne på, så man kan være nærværende og til stede i nuet.



For højt fokus på IQ:

- Personen der altid er flere skridt foran medarbejdere, kollegaer og organisationen.
- Stort hoved, ingen krop – billedligt talt.
- Personen der taler et uforståeligt og svært tilgængeligt sprog.
 - Personen der overskuer processer og problemstillinger, men ingen andre kan følge med.
 - Vanskeligheder ved at begå sig i sociale sammenhænge - Kedsomhed, ensomhed og isolation.

Balanceret mentalt

- Personen løser opgaver og overskuer komplekse problemstillinger
 - Personen der har styr på egne værdier og hviler i sig selv.
 - Personen betragtes af andre som dygtig og klog
-

Ubalanceret og underudviklet IQ:

- Manglende evne til at overskue komplekse problemstillinger
 - Manglende evne til at løse opgaver
 - Ukoncentreret og ufokuseret adfærd
-
- Dårlig hukommelse
 - Manglende nærvær og tilstedeværelse
 - Manglende tro på sig selv og egne evner

al intelligens (IQ):

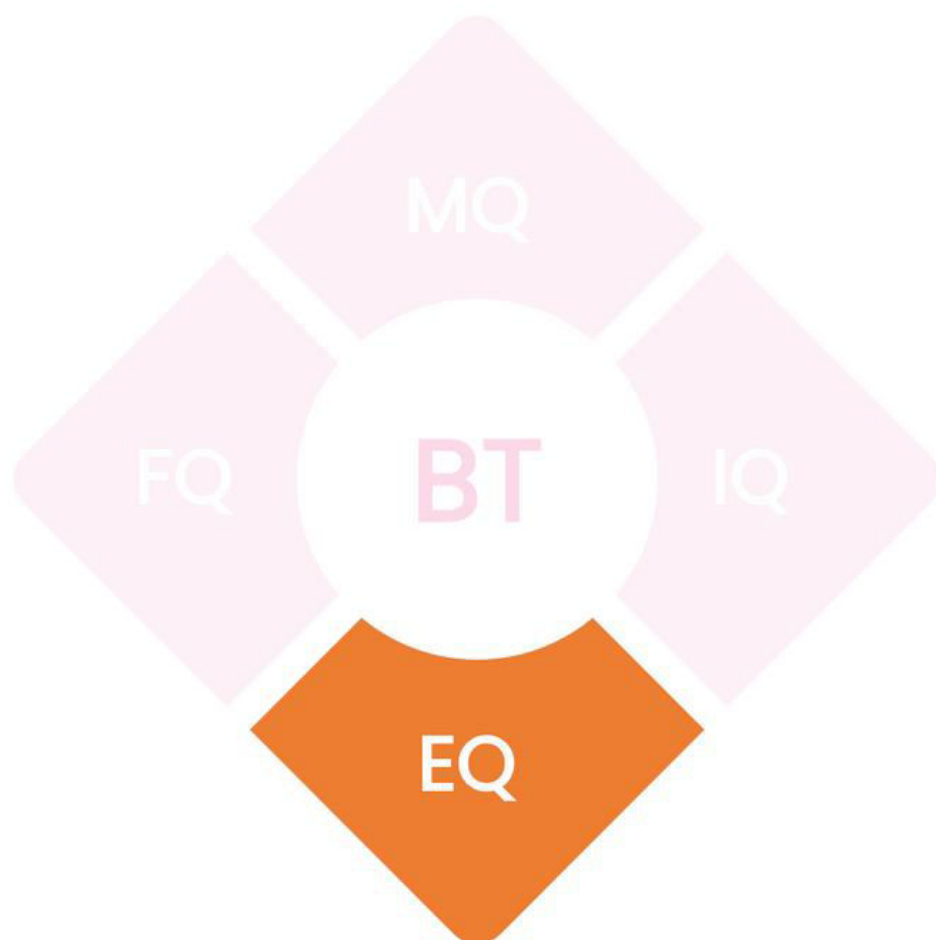
- God hukommelse, husker det der er relevant og vigtigt
 - God evne til at prioritere og fokusere på det, der er vigtigst
 - God kontakt til de øvrige intelligenser MQ-FQ-EQ
-

EQ- EMOTIONEL INTELLIGENS

Følelser er vigtige for vores sociale samliv og mentale sundhed, da de er væsentlige elementer i forhold til den måde, vi omgås andre og relaterer os til hinanden på.

På grund af forskellige indre overbevisninger kan vi have tillært os, at nogle følelser er mere velkomne end andre. Hvis sådanne overbevisninger har et stærkt greb i os, kan det have indflydelse på vores måde at håndtere og udtrykke følelser på i voksenlivet.

Emotionel Intelligens (EQ) er essentiel for at forstå og håndtere egne og andres følelser. Dette kan forbedre relationer og kommunikation.





Q handler om evnen til at have kontakt til egne følelser og samtidig formå at håndtere andres følelser. EQ viser din evne til at regulere følelser i samspil med andre og hvordan du er i stand til at vise empati og lytte empatisk. At slå hjertet og følelser til og fra kræver en udviklet og balanceret EQ, så du ikke altid er i dine følelsers vold og magt, men kan bevare en god forbindelse til dine følelser og kan slå dem fra, når der er behov for det.

Kort sagt handler det om at udvikle selvindsigt, selvregulering, motivation, indføling og sociale relationer.



At have for kraftig
være ret belastende
tiden vil lade sig ri
med, når man af fo
under pres.

Goleman, der har s
"Følelsernes intell
mangel på følelse
intelligens medfø
omkostninger, som
parforhold, udfor
forælderrollen, ma
studie-, arbejds- o
relationer.



gt fokus på EQ kan
nde, idet man hele
ve følelsesmæssigt
forskellige årsager er

skrevet bogen
igens", påpeger, at
smæssig
rer store personlige
m f.eks. problemer i
dringer i
anglende og dårlige
og venskabelige

En balanceret følelsesmæssig
intelligens hviler bl.a. på egenskaber
som selverkendelse og
selvbeherskelse, motivation,
indlevelsessevne og
situationsfornemmelse.

Disse kvaliteter er betegnende for
mange af de mennesker, der har en
god balance i tilværelsen, hvis nære
forhold fungerer, og som
arbejdsomæssigt klarer sig godt. Disse
personer er kendetegnet ved
integritet, ansvarsfuldhed,
næstekærlighed og medfølelse -
basale evner, som er nødvendige, hvis
vi skal leve en hverdag uden stress.

Overdrevet brug/anvendelse af EQ:

- Altid at være i sine følelsers vold
 - Billedligt talt: stort hjerte, lille hoved
 - Stort fokus på egne og andres følelser
- Overfortolkning af egne og andres følelser
 - At vi let lader os 'smitte' af andres følelsesmæssige stemninger

Balanceret mental

- Gode relationelle kompetencer
 - Stor empati.
 - Empatisk lyttende.
-

Manglende brug/anvendelse af EQ:

- Overfladisk, clichéagtig adfærd
 - Ingen eller manglende kontakt til egne følelser
 - Manglende empati og forståelse af andre mennesker og deres behov
- Karakterafvigende adfærd
 - Følelseskulde

al intelligens (IQ):

r.

- Evnen til at mærke behov og personlige grænser.
 - God balance i livet.
 - God kontakt til BT+IQ+FQ+MQ.
-



Mange mennesker har stor
følelser og balanceringen af
det ganske enkelt, at de ikke
fortrolige med dem, fordi de
beskæftiget sig med dem,
forbundet med noget nega
med mange andre aspekter
træning, større opmærksom
grad om forståelsen for, at
have lov til at være der på g





re udfordringer med deres
af dem. For mange skyldes
ke kender følelserne og er
e aldrig rigtig har
eller fordi følelser er
ativt eller ubehageligt. Som
er i livet handler det om
mhed på følelserne og i høj
følelserne er der og skal
godt og på ondt.



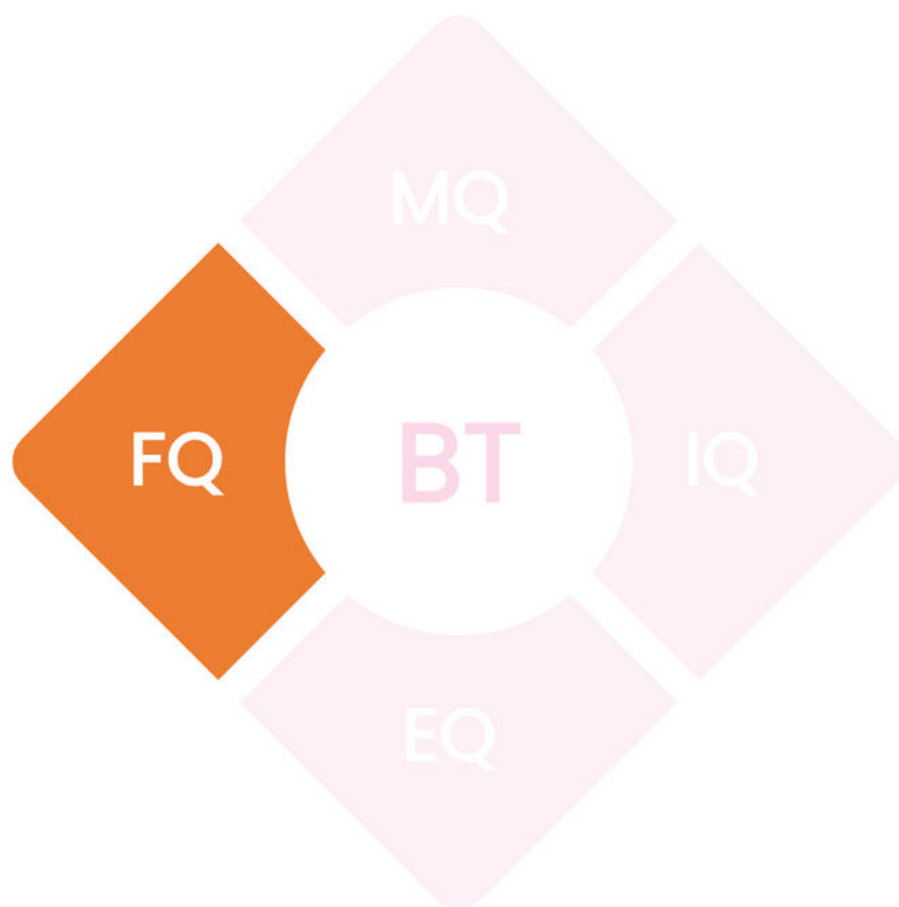
FQ- FYSISK INTELLIGENS

Fysisk intelligens (FQ) handler om evnen til at være i kontakt med sin krop, lytte til den, mærke kropssansninger og mavefornemmelser samt evnen til at udnytte kroppens funktioner bedst muligt.

God fysiologi med fokus på sunde kostvaner, hvile og motion giver et godt og sundt fundament for, at hele organismen fungerer bedst muligt. Men det er kun den ene del af en balanceret fysisk intelligens. Lige så vigtigt er din evne til at mærke din krop og de signaler din krop sender til dig om din indre fysiske balance.

FQ afspejler, hvad du ved om din krop, hvordan du mærker den og tager dig af den. Din krop giver dig konstant signaler:

- Lytter du til signalerne eller ignorerer du dem?
- Spiser du energi-givende eller energi-drænende mad?
- Får du nok hvile?
- Motionerer du og tager dig af din krop?





For kraftigt fokus på fysisk intelligens ser vi hos mange ekstremsportsudøvere eller folk, der går op i deres krop, velvære og udseende i en grad, at det markant rykker ved deres balance i livet. Hvis sportsudøveren har for meget fokus på at yde og blive stærkere, er der risiko for, at der bliver for lidt fokus på restitution, overtræning og skader. Mange mennesker bruger træningen til at flygte eller til at ventilere hverdagsproblemerne og skaber i stedet velvære i kroppen via træningen. Men dette bliver en form for symptombehandling, hvis man ikke samtidig får løst de bagvedliggende problemer.



Andre bliver afhængige af træningen eller går så meget op i deres krop, at de mister orienteringen og forligner sig med andre mennesker. Dette påvirker andre aspekter i livet.

Mange mennesker er på den anden ende af spektret og har fokus på deres FQ, hvilket resulterer i, at kroppen ikke fungerer godt, og at de ofte oplever fysiske skavanker og problemer med at holde energi. Årsagerne kan være mange stressede dage, hvor man ikke har tid til at tage sig af kroppen ordentligt, hvilket er meget kortsigtet.



ngige af træning
t op i deres ydre, at
ringen i forhold til
eller til andre

er har i den anden
for lidt fokus på
resulterer i, at
icerer dem særlig
e vil have forskellige
r og have problemer
rginiveauet.
ere mange, men
e mennesker mener
til at passe deres
vilket er en dårlig og
strategi.

Den fysiske og emotionelle intelligens
er nært beslægtede og er indbyrdes
afhængige af hinanden. Hvis du ingen
fornemmelse eller kontakt har til din
krop, kan du heller ikke mærke dine
følelser, og det kræver en veludviklet
fysisk intelligens at mærke de
forskellige kvalitetsforskelle og
nuancer i vores følelsesspektrum.

Balanceret FQ:

- God kontakt til sin krop, herunder kropssansninger og følelser
 - Kroppen fungerer godt, er energifuld og har ingen særlige skavanker
-
- Balanceret kraft og karisma tiltaler og tiltrækker andre mennesker
 - God kontakt til BT+IQ+EQ+MQ

Manglende t

- Underspændthed
 - Over- eller undervægt
 - Manglende kontakt til kropssansninger og følelser
-

For kraftigt fokus på FQ:

- Den fysiske supermand, der er veltrænet, men bruger træningen til at lukke ned for kropssansninger - Kroppen bruges som instrument
- Billedligt talt stor krop, lille hoved
- Stort ydre kropsligt fokus - manglende kontakt til kropssansninger og følelser
 - For meget kraft og ubalanceret karisma, afskrækker andre mennesker og skaber angst
 - Trænings- og spiseforstyrrelser

fokus på FQ:

- Ingen kraft og karisma
 - Manglende evne til at lytte til budskaber fra din krop.
 - Manglende søvn
 - Usund kost
-



Den fysiske og emotionelle
beslægtede og er indbyrde
Hvis du ingen fornemmelse
krop, kan du heller ikke mærke
kræver en veludviklet fysisk
forskellige kvalitetsforskelle
følelsesspektrum.





e intelligens er nært
es afhængige af hinanden.
e eller kontakt har til din
rke dine følelser, og det
sk intelligens at mærke de
le og nuancer i vores

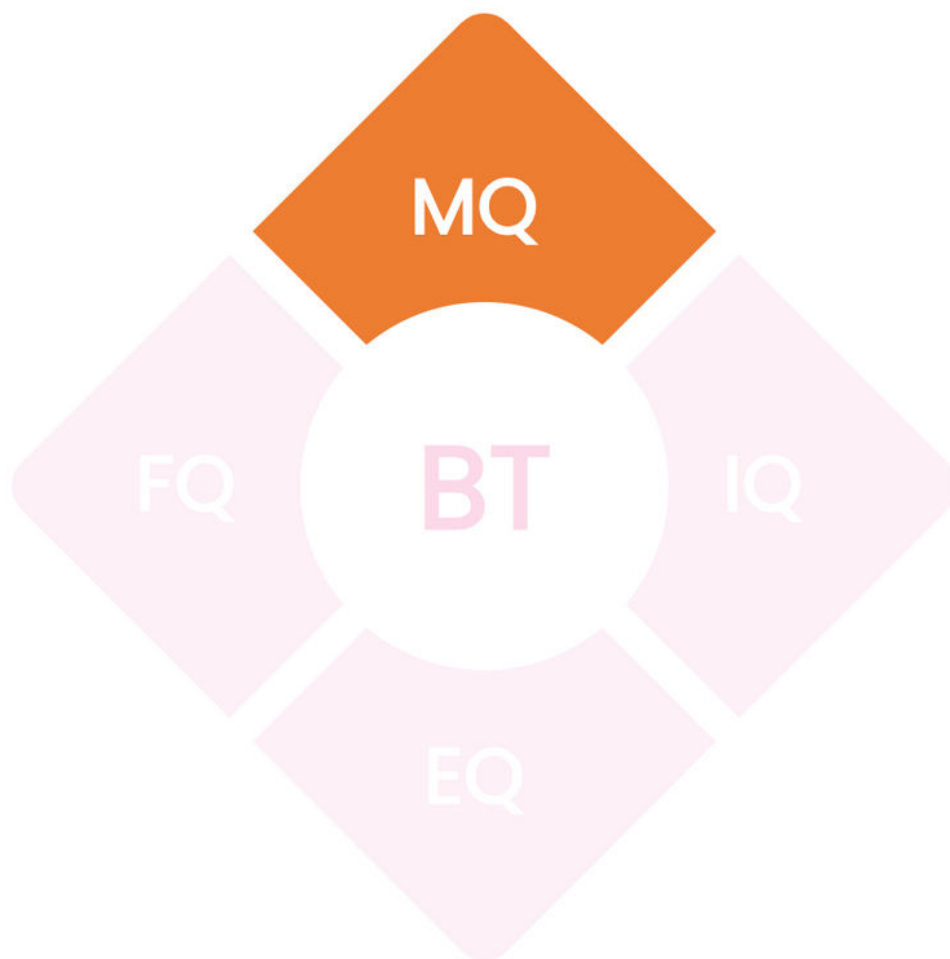


MQ - MORALSK INTELLIGENS

Moralsk eller Eksistentiel Intelligens (MQ) handler om at forstå og finde mening i (arbejds)livet. Dette er særligt relevant i ledelse, hvor en dybere forståelse af formål kan inspirere og motivere både lederen selv og teamet.

Moralsk intelligens er en af de vigtigste intelligenser, da vi hver dag bliver konfronteret med etiske og moralske dilemmaer, som det er vigtigt, at vi forholder os til og handler på. Moralsk intelligens handler groft skitseret om evnen til at kende forskel på rigtigt og forkert, ud fra den etiske kontekst, som vi befinder os i.

Hvis vi udvider begrebet lidt, så handler MQ om vores evne til at agere efter vores moral, vores behov og egen integritet i den samfundsmæssige og familiemæssige etik, som vi lever under og er omgivet af. Den moralske intelligens og den samtidige etik indgår således i et gensidigt indbyrdes forhold, hvor det enkelte individ er påvirket af og påvirker den samtidige etik.



A close-up photograph of a hand holding a single white puzzle piece. The puzzle piece is held between the thumb and index finger, with the word "integrity" printed in a dark blue, serif font in the center. The background is a soft, out-of-focus blue. The puzzle piece has a standard interlocking shape with two tabs and two blanks.

integrity



I en personlig kontekst handler MQ også om vores evne til at bevare egen integritet, bl.a. ved at tage vare på os selv og egne behov. Evnen til at træffe ansvarlige valg og forpligte os, samt til at agere ærligt og stå ved os selv og vores handlinger på godt og ondt - det vil sige, at man også tager et ansvar for konsekvenserne af de upopulære valg, man træffer.



Det er uhensigtsmæssigt, hvis du har for kraftigt fokus på MQ. Med et for kraftigt fokus på moral og etik vil vi ofte opfattes som værende rigide og kontrollerende. Vi vil have en tendens til at tjekke, afstemme og kontrollere i en grad, at det ødelægger vores relationer. Vi bliver for ydrestyrede og nervøse for at træde ved siden af. Vi vil ofte stå i spidsen for en "hvad sagde jeg" kultur, når andre laver fejl, eller når vores medmennesker går ud over de rigide rammer, som vi har sat.



Men det er naturligt, hvis du slet ikke har moralske intelligens i grænseløse arbejdsfamiliesystemer, hvor møder hinanden ligesom ikke har en etisk ramme manglende fokus på integritet. Du vil skubbe hjørner i dit lederskab som du dybest set ikke inde for. Som forældre have svært ved at sætte vigtigste elementer godt af, "leading by example" ofte vil være uoverensstemmelse mellem det, du siger



gvis heller ikke godt,
ar fokus på den
ns, hvilket resulterer
jds miljøer og
hvor mennesker ikke
geværdigt. Når vi
ettesnor, eller du har
på din egen moral,
n personlige
kære for mange
kab og indgå aftaler,
t ikke selv kan stå
elder vil du ligeledes
t leve op til et af de
er, som børn nyder
y example”, fordi der
rensstemmelse
er, og gør.

Men hvad skal der så til for at opnå en
balanceret moralsk intelligens?

Personer med balanceret MQ vil i høj
grad hvile i sig selv. De vigtigste
værdier og holdninger vil være godt
integreret, og vi bliver ikke så let slået
ud af kurs. Vi har vores integritet godt
på plads og vil fremstå som et godt
eksempel for andre mennesker. Andre
kan regne med os, fordi vi står ved
både de populære samt de upopulære
og vanskelige beslutninger. Vi vil være
respekterede af venner, familie,
kollegaer og ledere. Vi stiller ikke for
høje krav til os selv og omgivelserne
og er gode til at udfordre og støtte
vores omgivelser.

For kraftigt fokus på MQ:

- Selvretfærdighed
- For meget moral
- Stor fokus/fordømmelse på andres holdninger, behov og følelser
 - Risiko for at blive ydrestyret eller meget regelret
 - Rigide virksomheds- og familiestrukturer
 - Topstyring af familien ud fra rigide etiske værdisæt

Balanceret f

- Mere ansvar for egne handlinger, færre undskyldninger,
 - Sympati for egne og andres holdninger
 - God personlig integritet
-

Manglende MQ:

- Manglende evne til kontakt med egne værdier, behov og holdninger
 - Manglende personlig integritet
 - Manglende ærlighed, for mange hvide løgne
- Manglende evne til at vælge og træffe ansvarlige beslutninger
 - Stress, depression og pres

Fokus på MQ:

- Tilgivelse af sig selv og andre
 - Respektfuld behandling af andre mennesker, også ved vanskelige beslutninger
 - God work-life balance
-

En balanceret MQ kræver først og fremmest, at du tager stilling og har en holdning til dine værdier og dit lederskab. Du arbejder du konkret med værdierne i mindet og ved at sørge for en feedbackkultur omkring dig selv, så du jævnligt får spejlet dig selv og din adfærd. Du arbejder med både dine egne og øvrige intelligenser, således at du kender dine grænser, så du i høj grad kan udnytte styrker og udfordringer. Du arbejder overfor mennesker og for mennesker konstruktivt med din modstand og begrænsende for dig og din organisation. Du bestræber dig på at indgå samarbejdsaftaler, da du ved, at hvis du ikke gør, så mister du også en taber.



ørst og fremmest, at du
ning til dig selv, dine
it lederskab og integritet
ed at have et åbent
r at skabe en god
g og din familie, så du
, dine holdninger og din
balancen mellem dine
s at du kan mærke dig selv
j grad kender dig selv, dine
arbejder med din åbenhed
ndringer og arbejder
stand, når den er
ne omgivelser. Du
bæredygtige win-win-
er er en vinder, findes der





Balanceret Intelligent Ledelse

Du kan bruge BIL-konceptet til din egen fordel. Balancering af intelligens i teams er en tilgang, der sigter på at maksimere teamets samlede præstation ved at anerkende og udnytte de forskellige kompetencer, som teammedlemmerne besidder. Dette skaber en kultur gennem balancering af kompetencer, som involverer en strategisk og inkluderende tilgang, hvor man anerkender og udnytter styrkerne, som medlemmerne bidrager med.



erskab i organisationer

i dine teams med stor
genser som ledelsesværktøj
ter mod at optimere
oner og trivsel ved at
rske forskellige typer af intelligens,
sidder. At skabe en fælles
f intelligenser i teams
inkluderende tilgang, hvor
r de forskellige intelligenser,
med.



HER ER NOGLE MÅDER, HVORPÅ I KAN ANV SOM LEDELSESVÆRKTØJ I TEAMS:

- Uddan eller undervis teamet i teorien om intelligens. Dette kan hjælpe med at sk de forskellige typer intelligenser.
 - Gennemfør aktiviteter, der hjælper med inden for teamet. Anerkend og værdsæt teamets styrke og identitet.
 - Sørg for, at teamet som helhed repræs forbedre teamets evne til at løse komp sikrer, at forskellige perspektiver og fæ teamdynamikken.
 - Tilpas roller og opgaver til de enkelte te hjælper med at sikre, at alle føler sig en bidrag.
- 



VENDE BALANCERING AF INTELLIGENSER

m BIL lederskab og vigtigheden af diversitet i
abe en fælles forståelse og værdsættelse af

d at identificere de forskellige intelligenser
et disse intelligenser som en væsentlig del af

enterer en bred vifte af intelligenser. Dette kan
plekse problemer og til at tænke kreativt og
erdigheder er repræsenteret, hvilket beriger

eammedlemmers unikke intelligenser. Dette
ngagerede og værdsatte for deres unikke



- 
- Tilpas opgavefordelingen, så den matcher teamets kompetencer. For eksempel, en person med stærk logisk-matematisk intelligens kan analysere data, mens en med stærk interpersonel intelligens kan spille roller, der involverer kommunikation og teamarbejde.
 - Anvend teamets diverse intelligenser til at tage beslutninger fra forskellige vinkler, hvilket fører til mere effektive løsninger.
 - Hav fokus på at fremme en kultur, hvor forskelligheden anvendes. Dette kan forbedre kommunikationen og teamets ydeevne.
- 



r de enkelte medlemmers intelligenser. For
matematisk intelligens kan være god til at
personel intelligens kan være mere egnet til
amledelse.

at tilgå problemløsning og
, hvilket kan føre til mere innovative og

rskeellige typer af intelligens værdsættes og
ation og samarbejde i teamet.





Ved at anerkende og balancere de forskellige typer intelligenser inden for et team, kan en leder fremme et mere harmonisk, innovativt og effektivt arbejdsmiljø. Det er vigtigt at huske, at alle intelligenser er værdifulde og bidrager til teamets samlede succes.

I denne artikel har vi udforsket konceptet Balanceret Intelligent Lederskab (BIL) og dets betydning i moderne erhvervsledelse. Ved at balancere og integrere de fire kerneintelligenser – mental, fysisk, emotionel og eksistentiel – samt fremme Basic Trust (BT), kan du som leder opnå en mere holistisk, effektiv og menneskeorienteret ledelsesstil.



Implementeringen af BIL i både personlig ledelse og teamdynamikker kan føre til forbedret beslutningstagning, øget medarbejderengagement og innovation. Vi opfordrer dig til at tage skridtene mod at udvikle disse intelligenser i dit lederskab. Begynd med en selvevaluering, sæt målrettede udviklingsplaner, og anvend disse principper aktivt i din daglige ledelse.

Ved at omfavne BIL kan du ikke kun forbedre din egen ledelsesevne, men også bidrage til at skabe et stærkere, mere harmonisk og produktivt arbejdsmiljø.

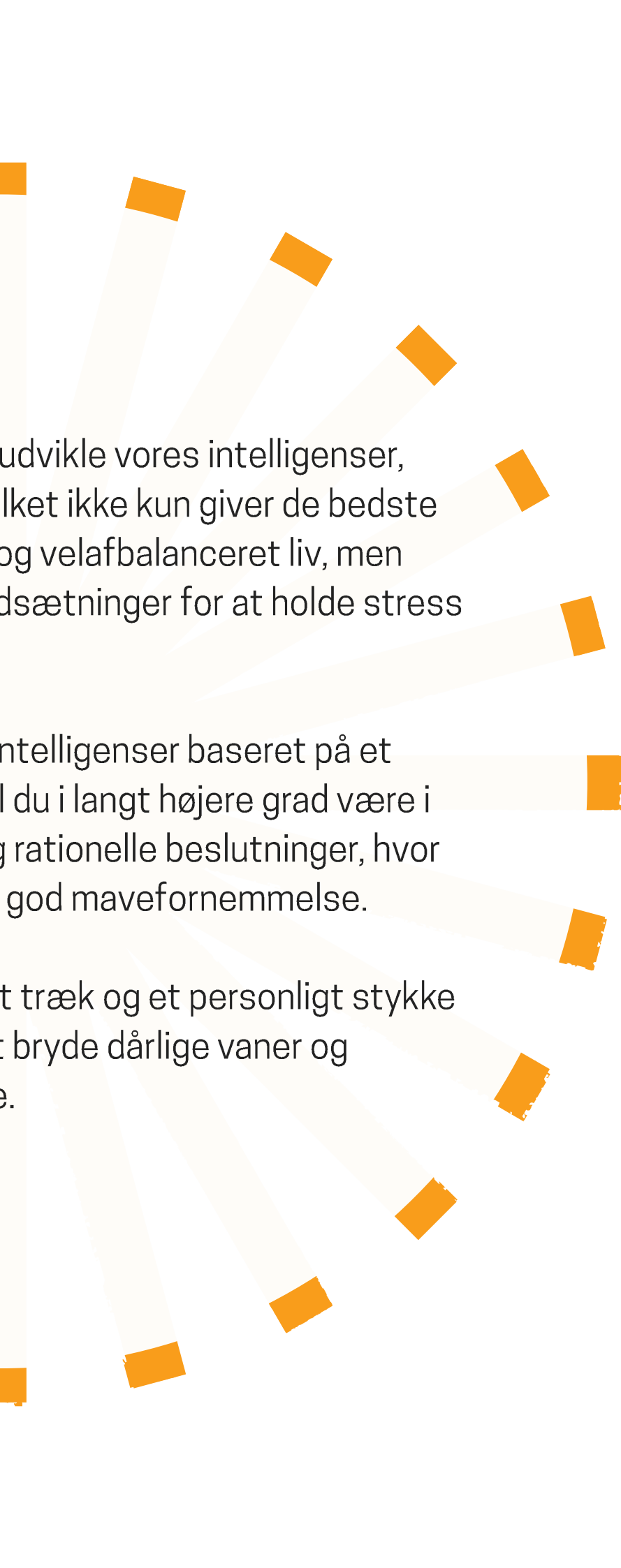
Derudover kan ugens opgaver bruges som teamudvikling til medarbejderne også.



Når vi lærer at balancere og udvides vores kapacitet, hviler forudsætninger for et godt og også skaber de bedste forudsætninger på afstand i livet.

Med en balancering af dine indsigter i fundament af Basic Trust, vil du stand til at træffe vigtige og du har dig selv med samt en

Det kræver ofte et langt sejt arbejde, der hjælper dig til at bryde uuhensigtsmæssige mønstre



udvikle vores intelligenser,
Ikke kun giver de bedste
og velafbalanceret liv, men
indsætninger for at holde stress

Intelligenser baseret på et
I du i langt højere grad være i
og rationelle beslutninger, hvor
god mavefornemmelse.

et træk og et personligt stykke
at bryde dårlige vaner og
e.



Vi håber, at ugens artikel har inspireret dig
nærmere på, hvordan dine intelligenser er b
justere for at opnå bed

Mange

HumanS



til at gå videre med ugens opgave og kigge
balancerede, og hvor du evt. med fordel kan
re balance i hverdagen.

hilsner

Support

