



Motivation og fastholdelse

Spot dine sensitive medarbejdere

19.05.11

Ifølge forskning er hver femte af os særligt sensitiv. Sensitive mennesker er mere fintfølede og derfor mere disponerede for at få stress, angst eller depression. Til gengæld har de også en høj grad af empati og kreativitet, er ofte intuitive og gode til at fordybe sig. Læs, hvad det vil sige at være særligt sensitiv og få råd om, hvordan du leder sensitive medarbejdere og får nytte af deres styrker.

Af Viki Kofoed, Lederweb

Ifølge Heidi Schønberg, cand.phil, coach og virksomhedskonsulent, har særligt sensitive mennesker et mere følsomt nervesystem. Derfor reagerer de kraftigere på eksempelvis tempo, miljø, stemning, støj, lugt samt konflikter, kritik og visse ledelsesstile på arbejdspladsen. Informationer og indtryk fra omgivelserne bearbejdes grundigere, og nuancer og detaljer, som andre ikke opfatter, opfattes. Det gør bl.a. at særligt sensitive mennesker kan fornemme andres sindstilstand og har en naturlig evne til at være opmærksomme, forstående, samvittighedsfulde og medfølede.

Mange sensitive mennesker føler sig dog forkerte og bliver ofte overvældede af de mange indtryk, som de ikke kan filtrere, som andre kan (støj, mange stemmer på engang, lugte o.l.). Af samme årsag er sensitive mennesker særligt udsatte for at gå ned med stress. Derfor er det vigtigt, at lederen har deres særlige behov for øje.

"Hvis man som leder ikke er opmærksom på, at ens medarbejder er særligt sensitiv, leder man dem ofte fuldstændig modsat af det, de har brug for", fortæller Heidi Schønberg, cand.phil, coach og virksomhedskonsulent.

Kendetegn for en særlig sensitiv:

- De er bange for at lave fejl
- De er meget opmærksomme på andres behov
- De bliver irriterede over at skulle gøre meget på en gang
- Tænker sig om, før de udtaler sig
- Trækker sig tilbage så de kan finde ro
- Bliver påvirkede af andres følelser

- Lader sig påvirke af støj, tonefald, farver, berøring, temperature, andres humør, skænderier (også selvom de ikke selv deltager) og rod

"Hvis sensitive mennesker overstimuleres og ikke får mulighed for at tage en form for time-out, bliver de kortluntede og ukoncentrerede. Faktisk kan de værste sider dukke op. Her kan muligheden for at holde en kort pause hjælpe dem til at komme tilbage på banen som den bedste udgave af sig selv", forklarer Heidi Schønberg, cand.phil, coach og virksomhedskonsulent.

Det gælder for eksempelvis frokostpausen. Mens andre finder det befriende at bruge pausen på at smalltalke lidt om gårsdagens Tv-udsendelser, dagens nyheder eller vejret, kan det være en stor stressfaktor for et sensitivt menneske.

Hvis du som leder til gengæld er opmærksom på medarbejderens særlige behov, er der ifølge Heidi Schønberg gevinster at hente. Med de rette rammer er sensitive medarbejdere arbejdsomme og koncentrerede om det, de gør og skal levere.

De besidder stor kreativitet og empati, og grundet deres fornemmelse for andres sindstilstand bidrager de i høj grad til at skabe et godt arbejdsklima for deres kollegaer. Som medarbejdere er de ligeledes samvittighedsfulde, præcise, hurtige, og deres intuition og indsigt gør, at de ofte ved, hvad der skal gøres.

Hvad er en sensitiv's styrker?

- Er empatiske og intuitive
- Har en stor medfødt kreativitet og abstrakt tankegang
- Er gode til at bidrage til et godt psykisk arbejdsmiljø
- Er gode til at fordybe sig og arbejde selvstændigt
- Har gode evner for at arbejde koncentreret og er meget arbejdsomme
- Er generelt visionære og på forkant med nye ideer

5 råd om, hvordan du tager hånd om sensitive medarbejdere:

1. Accepter forskellen. Kræv ikke at den sensitive holder op med at være følsom.
2. Spørg ind til personens særlige behov
3. Vær opmærksom på støjniveauet
4. Vær opmærksom på, at særligt sensitive ofte har brug for alenetid
5. Husk at indtryk og aktiviteter andre holder af kan virke trættende på den særligt sensitive.

Læs også:

Dårlige ledere giver medarbejderne stress

Stress er en ledelsesopgave

Ledelse uden grænser

Synes godt om

12 personer synes godt om dette.

Du har mulighed for at skrive en kommentar og vurdere artiklen. **Om kommentarer**