



## Vi vill ge chefer bättre förutsättningar att leda

Saco, Sveriges akademikers centralorganisation, består av 23 förbund som företräder Sveriges akademiker. Vi är en partipolitiskt obunden facklig organisation. Bland våra medlemmar finns runt 140 000 chefer, vilket gör oss till en av Sveriges största chefsorganisationer.

Du kan vara medlem i ditt Sacoförbund genom hela din karriär. Saco och förbunden arbetar för att du som chef ska kunna göra ett bra jobb och att det ska löna sig att vara chef.

Läs mer på [www.saco.se/chef](http://www.saco.se/chef). Du kan också prenumerera på nyheter om chef- och ledarskap via Sacos nyhetsbrev Chefsnyheterna: [www.saco.se/chefsnyheterna](http://www.saco.se/chefsnyheterna)

# Hantera gränslöshet och stress

## Saco Chefsråd har formulerat åtta råd om hur du kan hantera gränslöshet och stress i din arbetsmiljö.

Teknik, ekonomi och organisationsformer gör arbetslivet alltmer gränslöst. Det ger möjligheter till flexibilitet men ställer också nya krav på dig som chef och ledare.

### 1. Säg nej

Lär känna dina gränser och säg ifrån när det blir för mycket. Det är bättre att göra färre saker riktigt bra än många halvbra. Lita på dig själv och lyssna inte för mycket på hur andra säger att de gör. Så länge du levererar det som efterfrågas kan du göra på ditt eget sätt.

### 2. Finns det tydliga mål, ansvarsfördelning och rutiner?

Annars ska du kräva av din arbetsgivare att det tas fram och tydliggörs. Det du har ansvar för, måste du också ha mandat och resurser för. Hur ni arbetar med att ta fram och konkretisera mål kan variera mellan organisationer, men det arbetet måste göras. Det gäller att hitta rätt nivå - detaljstyrning kan också skapa stress.

### 3. Delegera och prioritera

Fokusera på chef- och ledarskapet. Kräv administrativt stöd. Det kan vara en känslig fråga och du kan uppfattas som "märkvärdig" om du inte hanterar din administration själv. Men alla vinner på att arbetet organiseras effektivt och kompetensen utnyttjas på bästa sätt. Våga delegera uppgifter till dina medarbetare, och kom ihåg att ge de befogenheter som behövs för att kunna utföra uppgiften. Prioritera dina medarbetare och sätt av tid till samtal med dem.

### 4. Lägg in pauser

Ta chansen att ta en långlunch, en sovmorgon, ett träningspass eller en tidig eftermiddag när det går. Ett bra knep är att boka in egen tid i sin kalender. Ibland blir det en intensiv arbetsperiod, och det kan också vara stimulerande, men om det alltid är så, måste du säga ifrån. Ju mer du har att göra, desto viktigare är det att fortfarande planera in återhämtning.

### 5. Stäng av

Ibland behöver du jobba på kvällar och helger, men inte jämt. Planera in tid när du ska vara helt ledig och försök att stänga av tankarna på jobbet då. Ägna dig gärna åt något annat intresse eller engagemang utanför jobbet.

### 6. Sovra bland informationen

Du behöver inte läsa alla mejl. Du behöver absolut inte läsa alla mejl på en gång, ibland löser sig saker av sig själv. Var tydlig mot dina medarbetare vilken information du vill ha och hur du vill ha den presenterad. Be inte bara om underlag, utan även om lösningsförslag. Se också till att ha tydliga riktlinjer för hur ni hanterar mejl. Vem behöver informationen och vems är ansvaret att agera?

### 7. Använd tekniken – låt den inte styra dig

Teknik skapar flexibilitet. Det är positivt och ger dig möjlighet att utnyttja resor och väntetider för att jobba. Men glöm inte bort punkt 5 och 6: stäng av och sovra bland informationen!

### 8. Ha roligt på jobbet

Ta inte allt på för blodigt allvar, utan lek i vardagen och bejaka lust och glädje. Välj i större utsträckning arbetsuppgifter och människor som ger energi, försök att välja bort det som stjälar energi och som du vet att du går i gång negativt på. Se till att variera arbetsuppgifterna. Byt jobb om det roliga har försvunnit.



*Saco Chefsråd är ett fristående råd med chefer från olika yrkesområden. Inom rådet finns lång erfarenhet av chef- och ledarskap inom såväl privat som offentlig sektor. Rådet har bildats för att stärka kunskapen inom Saco om chefers arbetssituation, villkor och strategiska utmaningar.*