

LEDERSKAB I BEVÆGELSE

COACHING FORELÆSNINGSRÆKKE

1 marts 2023

Helle Winther Lektor, ph.d.
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet



Kroppen er altid i bevægelse

Altid kommunikerende

Kroppen er altid kommunikerende og multisanselig.

Gennem kroppen udtrykker vi vores energi og engagement, stemninger, følelser og relationsforhold

Kroppen er, er bærer af livserfaringer og kultur
og forbundet med

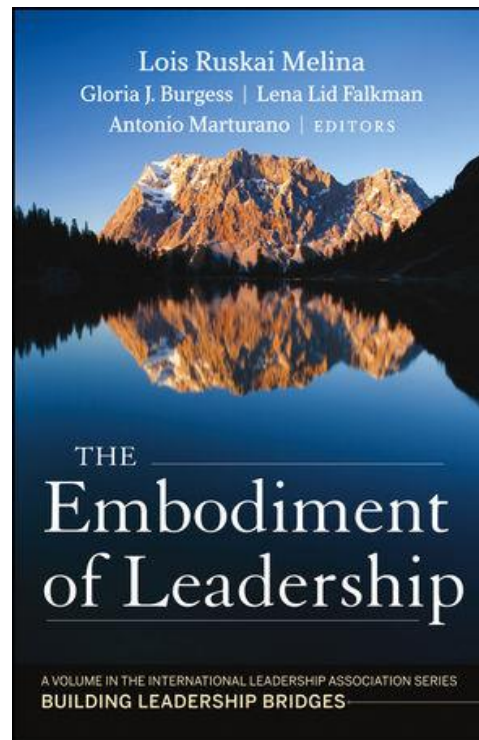
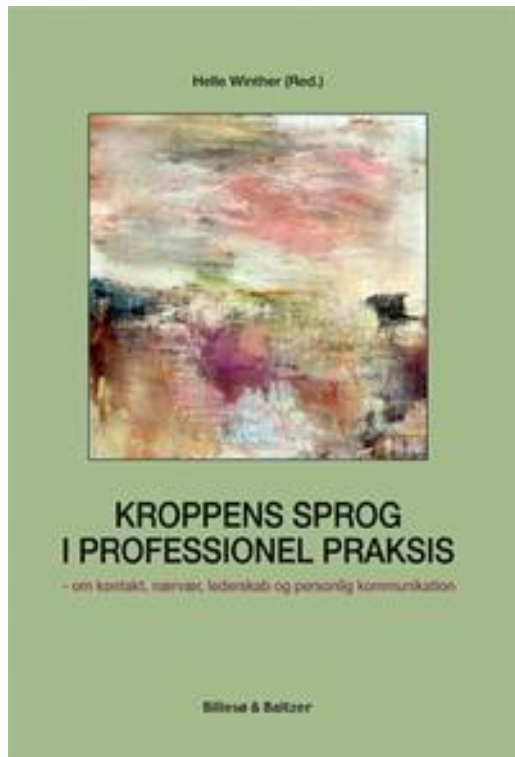
øjeblikket

Kroppen kan tale, der hvor ordene ikke slår til.

(Merleau-Ponty, 2006; Thornquist, 2005; van Manen, 2016; Andersen Kjær, 2011; Winther, 2012).



Kroppens sprog i professionel praksis



KONTEKSTER

1. Universitetsstuderende. *Gymnasielæreruddannelse*
2. Professionsuddannelser: Lærerstuderende, pædagogstuderende sygeplejerskestuderende, jordmoderstuderende
3. Gymnasielærere
4. Sundhedsprofessionelle.
Sygeplejersker, fysioterapeuter, jordemødre, læger,
5. **Ledere.. MOVING LEADERS & WISE AND MOVING LEADERS** *Samarbejde mellem Zealand og NEXS Københavns Universitet.*

The language of the body is an important sensual phenomenon in all human relationships

The language of the body is an important sensual phenomenon in all human relationships, and in all organizations embodied communication is an unavoidable part of daily life (Winther & Højlund Larsen, 2022).

Research shows that **leadership practice** originates in and is informed by **bodily experiences**, which are situated in both social, cultural, and **deeply personal** contexts (Melina, Burgess, Lid-Falkman, & Marturano 2013).



Leadership can be trained through art-based learning

“Current research streams indicate that leadership can be trained through

art-based learning such as
dance,
performance,
music,
and increased awareness
of the language of the body

(Biehl, 2017; Chemi, Kawamura, Passila, & Owens, 2020; Zeitner, Rowe, & Jackson, 2016)”

(Winther & Højlund Larsen, 2022).



“MOVING LEADERS” & “WISE AND MOVING LEADERS”

MOVING LEADERS

Resultaterne fra MOVING LEADERS viser, hvordan bevægelse, øget kropslig bevidsthed samt anvendelse af fænomenologisk inspirerede metoder - herunder oplevelsesbeskrivelser - kan bidrage til udvikling af lederes personlige lederskab. 29 ledere. (Winther & Højlund Larsen, 2022)



I projektet "**Wise and Moving Leaders**" har vi sammen med 13 ledere udviklet nye professionelle træningsmetoder for ledere. Her har kroppens sprog, bevægelse og udvikling af ledernes dyder i hverdagen en særlig opmærksomhed.

Vi har arbejdet med en særlig kombination af
bevægelsespsykologi & filosofi.



WISE AND MOVING LEADERS

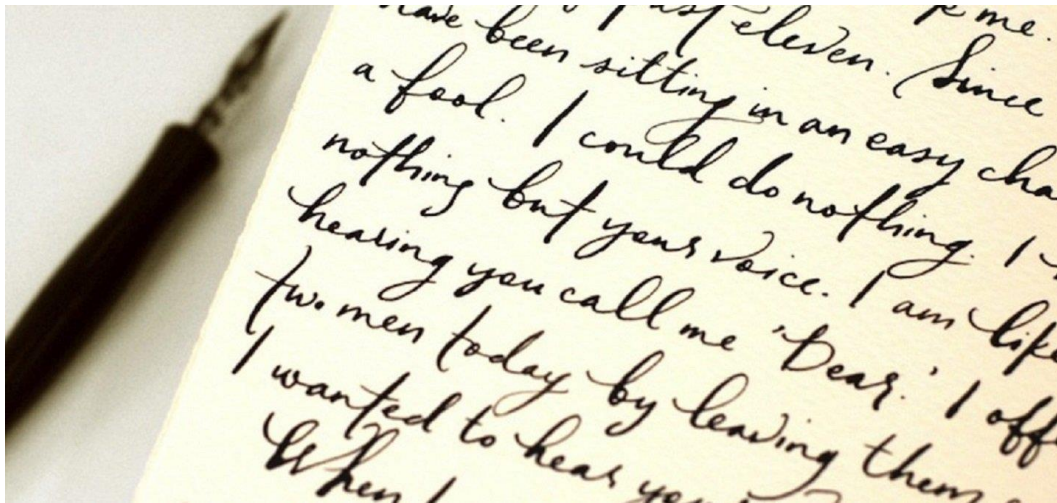
Et forskningsprojekt og træningsforløb med ledere fra både offentlige og private virksomheder: en to-dages workshop og efterfølgende 3 en-dags-workshops

Bevægelse og musik, praktisk filosofi, bevægelsespsykologi, fordybende samtaler, konkrete hverdagsnære træningsmetoder, og oplevelsesbeskrivelser, som deltagerne også arbejdede med i hverdagen

Hverdagstræning med fokus på, individuelle lederdyder som fx mod, tillid, ydmyghed og tålmodighed.



SHARE STORIES



Det har været en stor ahaoplevelse, at skulle sætte sig og skrive noget, der var sket- at ens krop kunne komme i samme stemning og mærke fornemmelser og følelser som da det skete. (Klara).

By writing situated leadership stories about moments of taken-for-granted-ness and moments of insight, the stories became not only personal but also part of a collective learning process (Winther & Højlund Larsen, 2022).

**Owning
your story is
the bravest
thing you
will ever do.**

- Brené Brown

LiveLifeHappy.com

Embodied leadership competence

In order to inquire what insights the leaders developed throughout the projects, we chose to focus on the movement psychological concept *embodied leadership competence* as a broad, concrete and kaleidoscopic theoretical framework.

Therefore, this practisebased theory became a concrete tool for self-insight and practical training throughout the whole project.

Den professionspersonlige ledelseskompetence



Den professionspersonlige ledelseskompetence

1. Egenkontakt

2. Kommunikationslæsning og kontaktevne

3. Lederskab over gruppe eller situation

(Winther, 2012)



Egenkontakt

Egenkontakt:

Kontakt til egen krop og personlige følelser, evnen til at være fokuseret og nærværende, evnen til at have hjertet med og samtidig bevare et professionelt fokus og en privat afgrænsning.



FLOW & NÆRVÆR



Egenkontakten er foranderlig og situeret.

Når man oplever egenkontakt er det følelsen af at være rolig, tændt, varm og nærværende.

Det kan føles som at være i Flow og "være på".

Professionel åbenhjertethed

FIGHT FLIGHT or FREEZE??

Når egenkontakten udfordres, kan kroppen komme i en form for alarmberedskab, som hæmmer evnen til at være tilstede her og nu.

Også relationelle og faglige udfordringer i professionel praksis kan udfordre egenkontakten (Herskind & Winther, 2015).



At være og kende sig selv

*Jo bedre den professionelle kender sig selv
og sine egne kropslige signaler
i forskellige situationer,
jo nemmere vil det være at bevare eller
genfinde*

REDSKABER:

HEARTFUL PRESENCE

Grounding

&

centrering

*egen
kontakten*

LEVEL 2

Kommunikationslæsning og kontaktevne

Evnen til at se, lytte, sanse og mærke.

Evnen til at læse både den verbale og kropslige kommunikation.

Evnen til at skabe tillidvækkende kontakt med andre.

Evnen til at rumme og mestre konflikter (Winther, 2012).

*Det er den professionelle,
der med sin krop
må danne klangbund for den anden
.....og ikke omvendt*



Kroppens sprog - et MODERSMÅL

”Body language is our mother tongue”

(Halprin, 2006).

Synkronisering

Rytme

Øjenkontakt

Berøring

Spejling

Improvisation

Stemthed

Bevægelseslæsning

Zonevandring

Micromovements

Det nuværende øjeblik

Følelsesmestring

RESONANSRUM

(Martinsen, 2012; Fink-Jensen, 1998; Løgstrup, 1983, Sabetti and Freligh, 2001; Stelter, 2019, Stern, 2004; Rosa, 2021; Winther, 2012; 2021; Winther & Højlund Larsen, 2022)

23. marts 2023

Dias 17



Lederskab

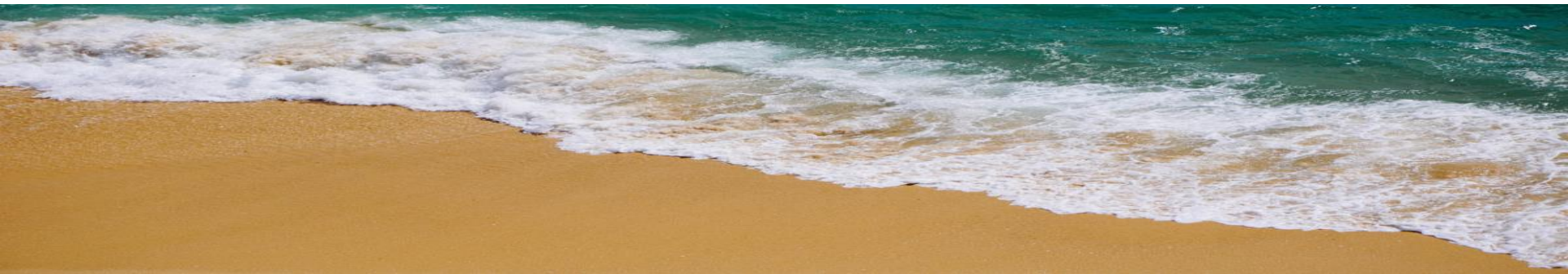
Lederskab over gruppe eller situation

Professionelt overblik, udstråling, centrering.
Klart lederskab over gruppe eller situation.
Evnen til at skabe, indtage eller holde et rum
med en sund og kropsligt forankret autoritet. (Winther, 2012)

No leadership without followership

"... there is no leadership without followership, no leader without a follower"

(Burge, Batchelor, & Cox, 2013, p. 3).



At lede et rum

I enhver professionel kontekst er der et vigtigt rum. Rummet er aldrig tomt, men ladet med **atmosfære**, energi, mening, muligheder og forstyrrelser.

Derfor kan den måde vi

- > sætter,
- skaber
- indtager,
- > og holder

det professionspersonlige rum på have stor betydning for troværdighed, lederskab og relationsskabelse. (Winther, 2012,2013)

To dare to be “on.”

To be personal, powerful, bodily and professionally present.

TO IMPROVISE

. At holde et rum – om ydmyghed

*Mange professionelle har brug for at kunne **holde** et rum.*

Også her må den professionelle fylde rummet med sit sanselige nærvær (Tordres, 2007)

Det fordrer både professionel ydmyghed og en evne til at blive i sig selv, så et andet menneske kan mærke, at der er rum til at være med det, der er.

I sådanne sammenhænge skal den professionelle først og fremmest tage ledelsen over situationen og indtræde i det måske skrøbelige rum med stor respekt.



Den professionspersonlige ledelseskompetence

1. Egenkontakt

Kontakt til egen krop og personlige følelser, evnen til at være fokuseret og nærværende, evnen til at have hjertet med og samtidig bevare et professionelt fokus og en privat afgrænsning.

2. Kommunikationslæsning og kontaktevne

Evnen til at se, lytte, sanse og mærke. Evnen til at læse både den verbale og kropslige kommunikation. Evnen til at skabe tillidvækkende kontakt med andre. Evnen til at rumme og mestre konflikter.

3. Lederskab over gruppe eller situation

Professionelt overblik, udstråling, centrering, klart lederskab over gruppe eller situation. Evnen til at indtage eller holde et rum med en sund og kropsligt forankret autoritet.

(Winther, 2012)



Den professionspersonlige ledelseskompetence kan trænes

Professionspersonlig kompetence kan udvikles, bevidstgøres og modnes.

Den kan *trænes* gennem hele livet.

Bevægelse, kropslig bevidsthed og den sanselige dialog med andre, kan være med til at udvikle en intuitiv fornemmelse udtalte fortællinger i og mellem mennesker.



Increased awareness and collective training can open up for the development of important wisdom for professionals

Det har medført at jeg har genopdaget, hvad der er vigtigt for mig at kæmpe for og hvordan og hvornår jeg mærke, når noget er på spil i forhold til, hvad jeg menneskeligt står for i mit lederskab. Det har givet mig værktøjer til at genbesøge min indre leder og mærke efter om den er sammenhængende med min professionspersonlighed. (Trine)

Selvindsigt,
nærvær
egenkontakt
kropslig bevidsthed,
følelsesmæssig indsigt,
give slip og stole på
styrke
frihed og fællesskab,
mod og tillid,
bevidsthed om egne mønstre,
mærke og sætte grænser,
grounding og åndedræt
åbenhjertet lederskab.



Openhearted leadership cannot be learned in a few months

Especially openhearted leadership demands maturity, courage, and deep human insight and a bodily noticeable grounding and centering, as well as the ability to be able to protect oneself.

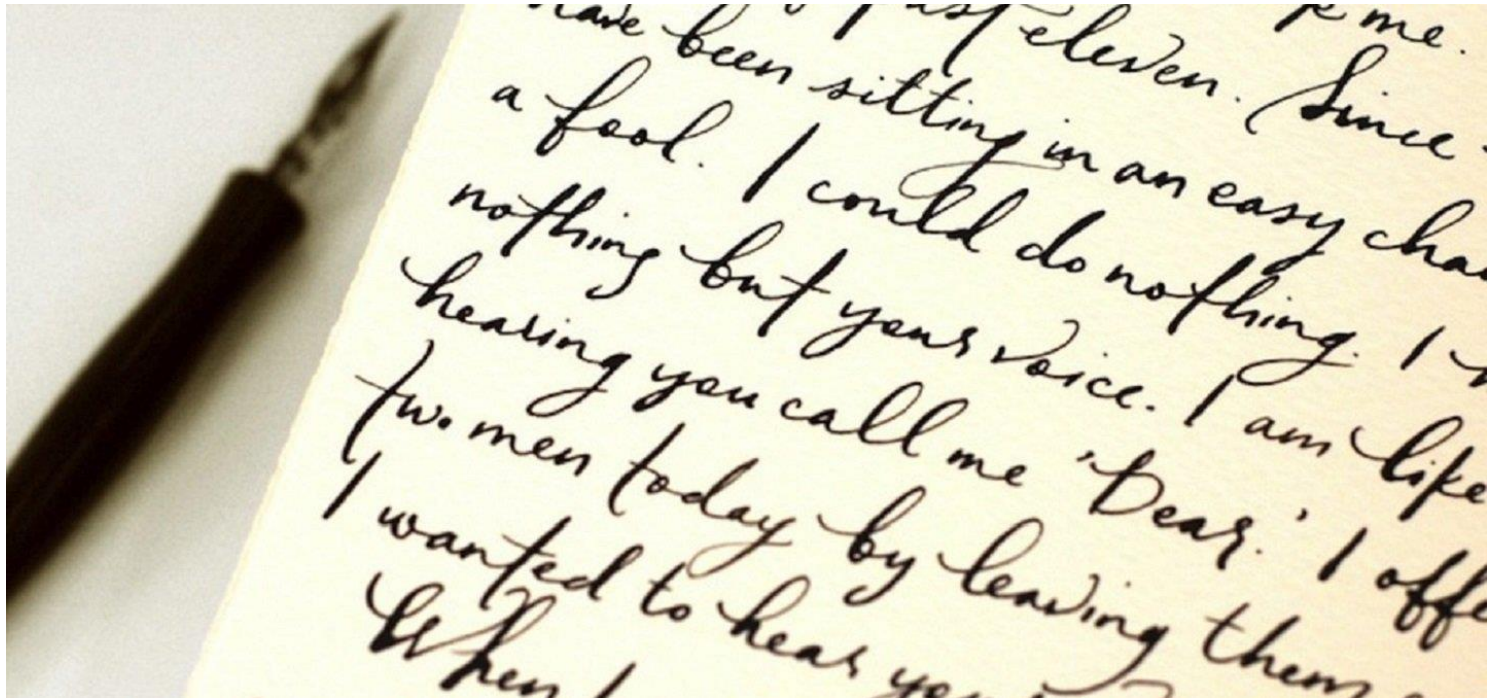
It cannot be learned in a few months.

But increased awareness and collective training can open up for the development of important wisdom.

(Winther & Højlund Larsen, 2022)



SHARE STORIES



Resonans

At sætte lederskab i bevægelse

