

02 · 2010  
FRIE Funktionærer  
www.f-f.dk

# Frie

Magasinet om dit individuelle arbejdsliv

**TEMA:**  
**PERSONLIG**  
**MARKEDS-**  
**VÆRDI**

DELEGERETMØDE 2010:

## **MODERNE** **NETWORKING**

– giver nyt liv i FRIE Funktionærer

## **ÅRETS KONFERENCE:**

**HVORFOR LEVE 90 %,**  
**NÅR DU HER KAN BLIVE**  
**BOOSTET OP TIL DE 100 %**

## **5** **GODE RÅD** **MOD MAILSTRESS**

Chris MacDonalds opskrift på øget personlig værdi:

# **FÅ DIN KROP** **OG SJÆL I FORM**

**+** Efterårets kurser • Pensionsfrihed i Danmark • Sådan sikrer du din økonomi som nyuddannet •  
Frede fik arbejdsglæden tilbage • Giv din værdi et servicetjek • Kursuskalender • Konkurrencer

# Plej din mentale **HARDWARE** og bliv en bedre medarbejder

Det er ikke kun faglig udvikling som kurser og efteruddannelse, der øger din værdi på arbejdsmarkedet. Magasin Frie har taget kontakt til sundhedseksperter Chris MacDonald for at høre hans svar på, hvordan man mentalt kan forbedre sin employability.

Af Maria Skovbjerg Henriksen, Kommunikationskonsulent • Fotos: H2O & Chris MacDonald



Udfordringer er nødvendige for os – og for vores lykke. Sådan rykker vi os og får selvtillid, og det giver værdi på arbejdsmarkedet.

Chris MacDonald





Svaret på, hvordan man mentalt forbedrer sin personlige markedsværdi, viser sig ikke at være helt enkelt. Det at være en god og eftertragtet arbejdskraft kan ikke koges ned til en simpel opskrift. Der er en række ting, der skal være opfyldt for, at vi som mennesker kan få det bedste frem i os selv både privat og i arbejdslivet.

Chris MacDonald, manden, der bl.a. har slanket en hel by og gjort de ansatte på en chokoladefabrik sunde, starter med at slå fast, at det er svært at få noget som helst til at lykkes, hvis ikke krop og hjerne er i form til at samarbejde.

**Hjernen stopper ikke fra nakken og ned,** men er i konstant kommunikation med kroppen. Blodets gennemstrømning har stor betydning for, hvordan hjernen fungerer. Signalstoffer går direkte fra musklerne til hjernen, som påvirker humøret og evnen til at fokusere og huske – faktisk er det nogle af de samme stoffer, som gives i antidepressiv medicin. Derfor påvirker den kropslige del af livet også, hvordan den menneskelige hjerne fungerer, eller sagt med Chris MacDonalds egne ord, hvordan det menneskelige hardwaresystem fungerer. Jo bedre man har det fysisk og mentalt, desto bedre og hurtigere kører hardwaren.

- Alt det, der kan forbedre vores employability, som fx kompetenceudvikling, sociale kompetencer, kreativ intelligens, intellektuel og emotionel intelligens, opfatter jeg som softwareprogrammer, der skal installeres på hardwaren for at fungere, så vi udvikler os som personer. Problemet er, hvis vi glemmer at investere i at vedligeholde hardwaren. Så har vi nogle fantastiske og unikke softwarepakker, som vi desværre ikke får det optimale udbytte af.

**God employability** handler derfor ikke kun om at have den rigtige faglige viden. Det handler også om din karakter. Hvis du ærligt formår at udleve dine egne og virksomhedens værdier, så bliver din personlighed og væremåde meget værdifuld for en arbejdsplads. Men hvordan gør man så det?

Personlig markedsværdi handler ikke kun om faglig viden, men i høj grad om personlig karakter.



**X-factoren er din attitude. Du skal være positiv og tro på dig selv, men det er vigtigt stadig at være respektfuld og ydmyg over for dine omgivelser – Sådan genkender man en rigtig vinder.**

Chris MacDonald

**Værdi kan være et svært håndgribeligt ord** at forholde sig til, men for Chris MacDonald er værdier helt konkret adfærd. Det er det, der definerer, hvem vi er som personer. Han taler om hverdagens helte, der gør den lille forskel. Det kan være medarbejderen, der lige rydder væk efter et møde eller tager dagens post med til kollegaen. Der er ikke et krav, men han gør det, fordi det er en værdi, han har. Den slags venlige handlinger bliver tit overset, men den styrker vores karakter og dermed også vores employability.

**Hvis mennesker er fysisk utilpasse** og har et lavt energiniveau, så har det en direkte indvirkning på deres humør, motivation og vilje, og så kniber det med overskuddet. Den vigtigste ressource, vi har hardwaremæssigt, er vores energiniveau. Er den gal der, så er den gal på alle fronter, mener Chris MacDonald. Indlæring, hukommelse, kreativitet. Det bliver svært at komme ud af rutinerne, og vi er ikke længere så åbne for at lære mere og se nye muligheder, og det svækker vores evne til at tilpasse os de forandringer og udfordringer, vi møder.

**Men er det forkert at holde fast i trygheden ved det velkendte,** og skal vi hele tiden søge udfordringer, der kan rykke os mentalt for at være en værdifuld ressource for en virksomhed?

Både ja og nej mener Chris MacDonald og fastslår, at man ikke kan give et ensidigt svar på det spørgsmål.

- Det er rigtigt, at vi i vores higen efter det komfortable kan komme til at bruge undskyldninger til at holde os selv fast der, hvor vi er mest trygge, men vi kan heller ikke holde til konstant at skulle presse os selv til at søge nye veje og udvikle os, siger han og uddyber.

- De fleste mennesker har 3 ting i livet, der betyder rigtig meget for dem. Familie, karriere og personlige interesser, og hvis man har den indstilling, at man hele tiden skal forbedre sig på alle fronter, så får vi et problem. Nogle gange er man nødt til at prioritere et af punkterne og så veksle lidt for at være godt kørende på alle fronter. Man kan ikke være den bedste til alt, konkluderer Chris MacDonald og runder af med 3 gode tips til, hvad der kan gøre os til gode og omstillingsparate medarbejdere.

**1** Din vigtigste ressource er din energi. Sørg for, at du har givet dig selv et eftersynstjek og er velinformeret omkring, hvordan du beskytter den overordnede energi i dit liv og får mere af det.

**2** Et godt netværk. Husk at værdsætte de gode mennesker, du har omkring dig. De kan motivere dig og hjælpe dig på vej.

**3** Kompetenceudvikling og personlig udvikling er afgørende for din karriere og sker kun, hvis du er villig til at komme ud af komfortzonen.

**Når de 3 ting fungerer,** så er der et ekstra element, der er afgørende for din værdi på arbejdsmarkedet, nemlig X-factoren.

X-factoren er din attitude. Du skal være positiv og tro på dig selv, men det er vigtigt stadig at være respektfuld og ydmyg over for dine omgivelser. Sådan genkender man en rigtig vinder, slutter Chris MacDonald, der på FRIE Funktionærers konference "Sund og Glad" den 23. september vil udfordre og inspirere deltagerne til at udvikle deres potentiale. ■



### Mød Chris MacDonald ...

... og flere andre af Danmarks mest markante inspiratorer, der på FRIE Funktionærers konference "Sund og Glad" den 23. september 2010, med underfundig humor vil inspirere dig til, hvordan du får mere energi og en sundere tilværelse.

"Sund og Glad" afholdes på hotel Fåborg Fjord den 23. september 2010.



Læs mere og tilmeld dig på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk)