

# GUIDE

*er jeres ressourcer i balance?*



De 7 tegn på at menneskelige  
ressourcer forbruges hurtigere,  
end de genopbygges

# Hvorfor tale om menneskelige ressourcer?

De fleste virksomheder arbejder systematisk med økonomi, strategi, drift og udvikling.

Vi følger budgetter.

Vi optimerer processer.

Vi investerer i teknologi.

Vi udvikler kompetencer.

## Men hvor ofte taler vi om de ressourcer, der gør det hele muligt?

*Koncentration.*

*Nærvær.*

*Mental klarhed.*

*Samarbejdsevne.*

*Kreativitet.*

*Dømmekraft.*

*Forandringsparathed.*

*Empati.*

*Flexibilitet.*

Og hvor meget tager vi højde for at menneskelige ressourcer ikke er ubegrænsede, men noget der skal genopbygges lige så systematisk, som de forbruges?

**For når ressourcer bruges hver dag, giver det mening også at interessere sig for, hvordan de genopbygges.**

# Hvordan mærker du dine ressourcer?

Inden vi taler om *virksomheder*, kan det være værd at stoppe op et øjeblik, og checke lidt ind på os selv. For de fleste af os kender godt forskellen på at have adgang til vores ressourcer - og at være ved at løbe tør., men oftest kan vi ikke mærke det.

Her kommer 3 spørgsmål, som kan hjælpe dig blive klogere på dine ressourcer.

Måske sætter du få krydser. Måske sætter du mange. Pointen er ikke antallet, men at blive opmærksom på, hvordan ressourcer viser sig i dit eget liv, og hvad der hjælper dig med at genopbygge dem.

## **1.Hvordan ved du selv, at dine ressourcer er ved at være brugt?**

- Jeg mister lettere koncentrationen
- Jeg bliver mere utålmodig
- Jeg får sværere ved at træffe beslutninger
- Jeg springer mine pauser over
- Jeg arbejder videre, selvom jeg er træt
- Jeg bliver mere reaktiv i samarbejdet med andre
- Jeg føler mig mentalt mæt
- Jeg får sværere ved at koble af efter arbejde
- Jeg udsætter opgaver, som normalt er lette
- Jeg har mindre adgang til kreativitet og overblik

Andet .....

# Hvordan mærker du dine ressourcer?

## 2. Hvordan mærker du, når dine ressourcer er stærke?

- Jeg tænker klart
- Jeg har lettere ved at prioritere
- Jeg er mere tålmodig
- Jeg oplever større overskud i relationer
- Jeg har lettere ved at fokusere
- Jeg har adgang til kreativitet og nye idéer
- Jeg føler mig mere nærværende
- Jeg har lettere ved at skifte mellem opgaver

## 3. Hvad hjælper dig med at genopbygge ressourcer?

**a.**

.....

.....

.....

**b.**

.....

.....

.....

**c.**

.....

.....

.....

# Hvor kommer ressourcer fra?

Når vi taler om menneskelige ressourcer, taler vi ofte om dem, som om de er noget, vi enten har eller ikke har. Men ressourcer er ikke statiske.

***Ressourcer kan bruges.***

***Og ressourcer kan genopbygges.***

Menneskekroppen er skabt til løbende at regulere, reparere, restituere og regenerere sig selv.

- Det sker hver nat, når vi sover.
- Det sker efter endt fysisk aktivitet.
- Det sker i perioder med ro, stilhed og nærvær.
- Det sker, når vi giver kroppen mulighed for hvile.

***Vi skaber altså ikke ressourcer gennem viljestyrke alene, men kroppen genopbygger ressourcerne gennem biologiske processer som restitution, regulering og regenerering.***

Hvile er det, der giver kroppen mulighed for at udføre dette arbejde og derfor handler hvile i arbejdsregi slet ikke om passivitet, men om at skabe adgang til de processer, som genopbygger energi, overskud, koncentration og mental kapacitet.

**Når mennesker ikke får tilstrækkelig adgang til denne restitution, leverer krop og hjerne fra et underskud, hvilket fysiologisk betyder at kroppen leverer i overlevelse.**

# De 7 tegn på at ressourcer forbruges hurtigere, end de genopbygges

Ressourceunderskud viser sig sjældent fra den ene dag til den anden. Ofte viser det sig i små tegn, som med tiden bliver så almindelige, at vi holder op med at lægge mærke til dem.

## 1. Pauser bliver fravalgt

Kalenderen er fuld.

Frokosten spises foran skærmen.

Arbejdsdagen foregår uden naturlige pauser.

## 2. Fokus bliver en mangelvare

Opgaver tager længere tid.

Koncentrationen brydes lettere.

Der skal mere energi til at holde retning og overblik.

## 3. Små opgaver føles større end før

Det kræver mere energi at komme i gang.

Mere energi at holde momentum.

Mere energi at afslutte.

## 4. Flere arbejder videre efter fyraften

Arbejde flytter sig ind i aftentimerne.

Du møder ind før tid om morgenen for at indhente,

# De 7 tegn på at ressourcer forbruges hurtigere, end de genopbygges

## 5. Samarbejde bliver mere krævende

Tålmodigheden bliver kortere.

Små irritationer fylder mere.

Misforståelser opstår lettere.

Du begynder at løse opgaver selv.

## 6. Arbejdet flytter sig ind i fritiden

Arbejdsdagen føles ikke afsluttet.

Mails besvares senere.

Opgaver tages med hjem mentalt eller praktisk.

Du tænker tit arbejde helt ind til du skal sove.

## 7. Fritiden bruges på at hente energi hjem

Weekender og ferier bliver nødvendige reparationszoner.

Der bliver mindre plads til overskud, nysgerrighed og nærvær.

Ingen af disse 7 tegn betyder nødvendigvis, at noget er galt.

De kan være en naturlig konsekvens af perioder med høj belastning, store projekter eller komplekse opgaver.

***Menneskelige ressourcer er ikke statiske.***

***De bruges hver dag.***

Derfor er spørgsmålet ikke, om ressourcer forbruges, for det gør de. Spørgsmålet er, om de også får mulighed for at blive genopbygget. Og netop her bliver hvile og restitution interessant.

## Hvor er din virksomhed lige nu?

- Vi taler åbent om ressourcer og belastning.
- Ledelsen går forrest i arbejdet med ressourcer.
- Restitution er synligt understøttet af ledelsen.
- Det er legitimt at restituere i løbet af arbejdsdagen.
- Vi har værktøjer til hjernehvile og restitution.
- Vi arbejder forebyggende med stress, ressourcer og trivsel
- Restitution ses som en naturlig del af arbejdslivet.
- Vi har en fælles forståelse af, hvad der styrker ressourcer.

### **0-3 krydser**

Der er sandsynligvis et uforløst potentiale

### **4-6 krydser**

I er godt på vej.

### **7-8 krydser**

I har allerede stærke elementer af en restitutionskultur.

# Hvad er en restitutionenkultur?

En restitutionenkultur er en arbejdskultur, hvor genopbygning af menneskelige ressourcer er en naturlig del af hverdagen.

Ikke som en unyttige pauser fra arbejde og opgaver, men som en forudsætning for at kunne udføre arbejdet bæredygtigt - både for medarbejder, for opgaveløsningen og for virksomheden,

I mange virksomheder er restitution noget, der foregår efter arbejdstid og noget medarbejderen har ansvaret for alene.

***I en restitutionenkultur bliver genopbygning af ressourcer en naturlig del af arbejdsdagen.***

- Her går ledelsen forrest.
- Medarbejderne har konkrete værktøjer.
- Her støtter alle hinanden til at huske at restituere
- Ingen skal ikke spørge om lov til en hvilestund
- Ingen er i tvivl om denne ressourcehåndtering

***Restitution bliver altså en naturlig del af arbejdslivet fremfor noget, der først skal ske efter fyraften.***

## Hvad nu?

*Måske er du nu mere bevidst om dine egne ressourcer  
- på godt og ondt?*

*Måske genkender I flere af tegnene på manglende  
ressourcehåndtering i din jeres virksomhed ?*

*Måske blev I nysgerrige på, hvordan menneskelige ressourcer  
egentlig har det hos jer?*

*Måske tænker du allerede at I har brug for værktøjer til at løfte  
ressourceniveauet hos jer?*

Uanset hvor I står, begynder arbejdet med menneskelige  
ressourcer ofte med ét spørgsmål:

***Hvordan skaber vi bedre adgang til de ressourcer,  
vores arbejde kræver?***

Hvis du er nysgerrig på, hvordan andre virksomheder arbejder  
med restitution, hjernehvile og menneskelige ressourcer, er du  
velkommen til at booke en uforpligtende samtale.

Venlig hilsen  
Marie Haulrik

**hello@mariehaulrik.dk**  
**www.hvilerum.dk**  
**+45 60151031**