ENERGIUDDANNELSEN™

MODUL 7

Emotionel intelligens og Energetisk Ledelse

Indtil nu har det handlet om dig: at forstå og mestre din egen energi. På dette modul går energien ud i rummet. Du ser på, hvad der sker, når din energi møder andres – og hvordan du bevidst kan holde energien, når et andet menneske har brug for det.

Energiprincip 7 · EQ | Energiprincip 8 · Energetisk Ledelse

> *Hvordan møder du andre og omverdenen med din energi?*

Dagens indhold

1. **EQ** (princip 7) – spejling og empati vs. medfølelse
2. **Energetisk Ledelse** (princip 8) – Spaceholding (EME-modellen) og din identitet som Energetisk Leder

Hvorfor først EQ nu?

Mig → Dig → Os

personlig energi · relationel energi · kollektiv energi

PRINCIP 1

Indvikling

Er du åben for energetisk forandring?

PRINCIP 2–7

Afvikling

Du bliver bevidst om din egen energi og lærer at møde andres. EQ afslutter afviklingen.

PRINCIP 8

Udvikling

Du mestrer din energi ved at lede den bevidst – både privat og professionelt.

1. EQ – hvad er det?

Daniel Goleman gjorde begrebet kendt med bogen *Emotional Intelligence* (1995). Han beskriver **fem kompetencer, der bygger oven på hinanden**. De tre første handler om dig selv, de to sidste om andre.

KOMPETENCE	HVAD DET HANDLER OM
1. Selvbevidsthed	At mærke og forstå dine egne følelser
2. Selvregulering	At kunne styre dine reaktioner
3. Motivation	At handle ud fra en indre drivkraft og vision
4. Empati	At forstå andres følelser
5. Sociale kompetencer	At skabe relationer, samarbejde og tryghed

Koblingen til Energiuddannelsen™

GOLEMANS KOMPETENCE	ENERGIPRINCIP
Selvbevidsthed	Bevidsthed
Selvregulering	Nervesystemet
Motivation	Manifestation
Empati og sociale kompetencer	**Modul 7 – i dag**

EQ i energetisk ledelse

Følelser er **energi i bevægelse** (*e-motion*). En følelse er en energi, du kan mærke, og som du bærer med dig ind i rummet. EQ i energetisk ledelse er evnen til at **mærke energien – både din egen og andres – og bevidst vælge, hvad du gør med den**.

> *Du kan først møde andre bevidst, når du kan mærke og regulere dig selv.*

2. Spejling

Spejlneuroner

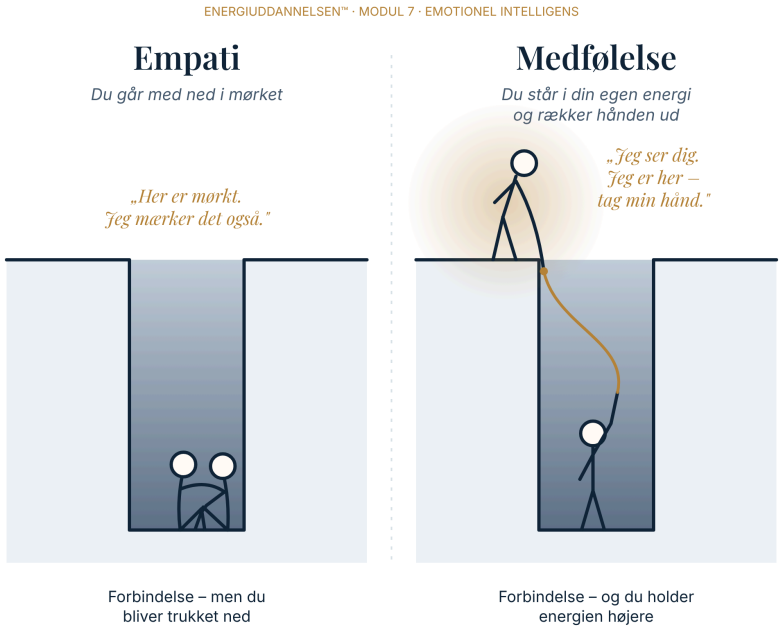
Hjernen har nerveceller, der aktiveres på samme måde, når vi selv gør noget, og når vi ser andre gøre det. Derfor gaber du, når andre gaber – og derfor kan du mærke stemningen i et rum, før nogen har sagt noget.

Co-regulering

Vores nervesystemer påvirker hinanden hele tiden. Et roligt nervesystem kan berolige et uroligt, og et stresset nervesystem kan smitte. Det regulerede nervesystem, du arbejdede med på modul 5, bliver nu en ressource for andre.

Empati vs. medfølelse

- **Empati:** Du *føler med* og går ind i den andens følelse. Det skaber forbindelse – men du bliver trukket ned.
- **Medfølelse:** Du *føler for* den anden og rækker hånden ud, mens du bliver i din egen energi. Det skaber forbindelse – og du holder energien højere.



Du kan kun holde energien højere for en anden, når du bliver i din egen.

BAGGRUND

- **Spejlneuroner** blev opdaget af Giacomo Rizzolatti i 1990'erne. Forskningen peger på, at de er en del af forklaringen på, hvorfor vi aflæser og overtager hinandens tilstande.
- **Co-regulering** er beskrevet bl.a. af Stephen Porges i den polyvagale teori.
- **Empati vs. medfølelse:** Tania Singer og Olga Klimecki har vist, at empati og medfølelse aktiverer forskellige netværk i hjernen. Empati kan føre til udmattelse, mens medfølelse giver varme og energi.

3. Spaceholding

At holde rum er at være fuldt til stede for et andet menneske. Du holder rammen og energien, mens den anden selv finder vejen – og du hverken dømmer, fikser eller overtager.

EME-modellen: Tre steps til spaceholding

E · ETIK

„Er det okay, at jeg deler, hvad jeg mærker?"

Spørg, før du deler. Den anden ejer sin egen proces, og din indsigt er en gave, hun selv vælger at tage imod.

M · MEDFØLELSE

Bliv i din egen energi

Du tiltrækker ofte mennesker og situationer, der minder om dine egne temaer. Mød dem med medfølelse – og bliv i din egen energi.

E · ÉT SKRIDT FREM

Mød dem, hvor de er – og ét skridt frem

Står du for langt fremme, kan de ikke følge dig. Står du samme sted, er I begge fanget.

BAGGRUND

Begrebet *holding environment* stammer fra børnepsykologen Donald Winnicott og er overført til ledelse af Ronald Heifetz (Adaptive Leadership, Harvard): Lederens opgave er at holde rammen, så andre kan rumme forandring.

4. Din identitet som Energetisk Leder

> *En Energetisk Leder forstår energi, mestrer sin egen og leder bevidst andres – personligt og professionelt.*
>
> — Birgitte Riddersholm

ØVELSE

5 kompetencer jeg har som Energetisk Leder

Eksempel: „Jeg er nærværende, når jeg er sammen med andre mennesker ..."

1.

2.

3.

4.

5.

Saml det i én sætning

„Som Energetisk Leder er jeg ..."

Mine noter

© Birgitte Riddersholm · Materialet er til personlig brug. Enhver offentlig brug skal krediteres Birgitte Riddersholm / Energiuddannelsen™.