

Mange av oss var skeptiske da vi kom. Hva kunne vi få ut av dette?



Jakten på godfølelsen

Kan brødlukt og lyden av gospelkor gi bedre stemning når alt koker på jobben? Kamille-redaksjonen har testet NLP-coaching.

You go, girl! Dette kan du maxe!

Kamilleredaktør Kjersti lar latteren runge, mens moteansvarlig

Julie og journalist Marte går rundt henne i ring og roper de oppmuntrende kommandoene.

Ved siden av hører redigerer Birgit på mystisk vis George Clooneys heiende stemme inni seg, mens AD Runhild, redigerer Åshild og mat- og interiøransvarlig Fredrikke sier i kor «Vi finner roen, dette får vi til! Vi finner roen, dette får vi til!»

Har det klikka for redaksjonen i Kamille? Nei, faktisk ikke, selv om de kontoransatte i bygningen rett over gaten kanskje kunne tro noe sånt, ut fra utsikten til damene som spretter rundt og roper og ler.

HJUL SOM HAKKER

Vi er på Trine Åldstedts NLP og coachingssenter, Metaresource, i Oslo sen-

trum. Coach Trine er med i Kamilles nye ekspertpanel, og nå skal jentene i redaksjonen teste hva coaching kan innebære i en travel jobbhverdag.

– Jeg vil gjerne vite hvordan jeg skal la være å ta med meg jobben hjem, sier Emma.

– Jeg vil at vi skal klare tenke at kaos er gøy, sier redaksjonssjef Liv.

Høye skuldre, nattlige drømmer om jobben, ønsker om å prestere og behov for å stå sammen blir luftet mens Trine noterer.

Så ber hun hver enkelt skrive opp stikkord for hvordan deres arbeidsdag ser ut, og deler ut ark med en sirkel på, et såkalt arbeidshjul, delt inn i felter. Nå skal Kamillegjengen tegne sine

TRINE Åldstedt har holdt på i over 10 år som coach og har over 4500 timers praksis. Nå er hun også en av Kamilles nye eksperter.



arbeidsoppgaver som «møter», «hendelser», «produksjon» og «ideer» inn i feltene.

– Still så deg selv spørsmålet til hvert felt: På en skala fra 1-10 hvor fornøyd er jeg på dette arbeidsområdet i dag? oppfordrer Trine.

Etter at presenter er fargelagt i de ulike feltene av arbeidshjulet, blir det klart og tydelig for alle at her er det mange «hjul» som er hakkete, ubalanserte og umulige å trille. – Og da ruller de ikke helt, gjør de vel? Men faktisk er det slik at når du oppnår endring på ett felt, vil ofte de andre hekte seg på fordi helheten løftes, sier hun oppmuntrende.

LUKTA AV NYBAKT BRØD

Neste etappe er at hver enkelt skal velge sitt felt å jobbe med. Og for å oppnå endring, må de bli klar over hva som styrer vår oppfatning av virkeligheten.

– Når noe skjer, generaliserer vi, forvrenger, eller sletter informasjon, før vi siler det som blir igjen gjennom

Jeg vil gjerne vite hvordan jeg skal la være å ta med meg jobben hjem.

EMMA



KEEP SMILING!



Hjernen din oppfatter ikke forskjell mellom falsk og ekte smil, så selv om du synes det kjennes kunstig, er det faktisk når du har minst lyst til å smile at du har mest godt av det. I løpet av få sekunder har hjernen begynt å produsere gode kjemikalier som endorfiner og serotonin. Så jo mer utfordrende hverdag, jo mer bør du smile.

Nei, det har ikke klikka for redaktøren. Kjersti (36) er tvert imot på sporet av «soundtracket» til sin indre film om hvordan en god dag skal være. Journalist Marte (37) og moteansvarlig Julie (28) bistår.



Lag deg et livshjul:

Et livshjul er et verktøy som blir brukt fra start til slutt i en coaching-prosess, for å vise utvikling. Kamille brukte det på jobbens områder, men Trine hevder at det kan brukes på hele livet. Hennes råd er å holde hvert hjul enkelt med få, viktige områder du skal jobbe med. Når du har plottet områdene dine inn i ditt hjul, spør du deg selv hvor fornøyd du er i dag på skalaen 1-10 på de ulike områdene. Svarene vil klargjøre hva du bør prioritere å jobbe med først for å endre ting.



Der satt godfølelsen! Redigererne Emma (25) og Aina (31) prøver ut ankring.

Slik ankrer du:

Prøv gjerne dette sammen med en annen person:

Lukk øynene. Tenk på en god følelse. Ta opp minnet over når du sist hadde denne følelsen. Kjenn etter hvor i kroppen du kjenner den. Når du så husker følelsen og kjenner den bre seg på sitt sterkeste, skal partneren trykke deg lett på det stedet på kroppen hvor du ønsker å "ankre" følelsen. Du kan også selv trykke på et annet sted og på denne måten forsterke "ankringen". Neste gang du ønsker godfølelse, trykker du på ankeret og minnene, vil ifølge NLP-coachene, komme frem.



Bli bevisst på det ubevisste:

– Forskning viser at av to millioner biter med info som kroppssystemet vårt tar inn, klarer bare bevisstheten vår å oppfatte ca sju usle biter. Og av det vi oppfatter er 7 prosent ordene, mens 93 prosent handler om kroppsspråk og stemmebruk, påpeker Trine, som oppfordrer oss til å tenke på hva vi utstråler ubevisst. – For i det øyeblikket dere kommuniserer med hverandre, vil dere påvirke hverandre.

Litt overdrevet kroppsspråk her kanskje, men det spørs om ikke redigerer Hanne, med rak rygg og smilet på plass, får en bedre dag enn praktikant Mona som for anledningen viser leppa.

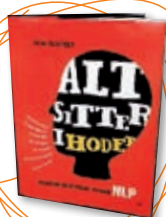
Det vi tenker og føler forplanter seg i fysiologien, og påvirker oss og miljøet vi er i.

TRINE ÅLSTEDT

våre holdninger, minner, språk og verdier. Summen vi til slutt sitter igjen med kan være positiv eller negativ, og det er det vi utstråler, påpeker Trine, som vil at vi skal tenke på hva vi utstråler ubevisst i form av stemmebruk og kroppsspråk – det andre oppfatter ubevisst om oss.

– Men du kan velge hva du vil fokusere på. Gjør som toppidrettsutøvere – de visualiserer, oppfordrer Trine og instruerer Kamille-damene til å lage seg hver sin personlige film i hodet.

– Visualiser hvordan du gjerne vil se ut når du kommer inn på din arbeidsdag. Hvordan det er når hjulet ditt ruller og fungerer! Hvordan kan du få dagen din til å bli slik? Kan du gjøre det ved å fokusere på løsninger? spør Trine retorisk, og sender damene ut, to og to for å finne enkle tips til å løfte arbeidsdagen når det trengs.



– COACHING VIRKER!

Trine Åldstedt er en av Norges første profesjonelle coacher. Hun er utdannet etter internasjonale standarder innenfor coaching og NLP, Nevro Lingvistikk Programmering, og er en av få NLP-trenere som assisterer grunnleggeren av metoden på treninger rundt om i verden. Hun har også gitt ut bok.



– Hvorfor skal vi gå til coach?

– NLP-coaching er en løsnings- og resultatorientert tilnærming til læring, utvikling og vekst. En NLP-coach er en kvalifisert sparringpartner som bistår når du vil endre noe i livet ditt, eller nå et mål.

Avhengig av coachens kvalifikasjoner og erfaring, kan det være enkle ting som endring av frykt, uønskede følelser og reaksjoner, kommunikasjon og motivasjon – eller mer sammensatt tematikk som spiseproblemer, stamming, og søvnproblemer. I et livsløp har alle situasjoner og erfaringer en coach vil kunne hjelpe med.

– Bør vi være skeptiske?

– Kvalifisert coaching virker! Og stadig flere etterspør det. Samtidig er coachingen beskyttet tittel, og det er mange aktører som vil være med å dele markedet. Vi ser flere som kaller seg coach, uten annet grunnlag enn helgekurs eller artikler de har lest. I Norsk Bransjestandard

Coaching er nyttig både for deg som privatperson og for bedrifter, forklarer Trine.

Alle har situasjoner en coach vil kunne hjelpe med.

for coaching framgår krav og kriterier for studieforløp, faglig plattform, praksis og etikk. Så sjekk alltid coachens sertifiseringer, erfaring og referanser.

– Hvordan kan coachingverktøy få effekt på en arbeidsplass?

– En coachende tilnærming hos leder betyr et løsnings- og resultatorientert fokus. Med NLP i bunnen vil lederen være løsningsorientert og være god på kommunikasjon og fremming av ressurser hos medarbeiderne. Å integrere en felles plattform av NLP coachingverktøy hos både leder og medarbeider, endrer kulturen og løfter bedriften til nye nivå, både i produksjon, drifttrivsel og sluttresultat.



Få det ned på papiret, så husker du drømmedagen bedre.

Fokuser på drømmedagen:

• Fine bilder kan gjøre deg mer positiv til sinns. Det handler om hvor du setter fokuset ditt.

• Tenker du at det er kaos på jobben, så vil du også ha følelsen av det. Mens andre går fra jobben lykkelig, selv om alt flyter. Bruk positiv tenkning på problemområdene.

• Hvis du alltid tenker «nå har jeg mye å gjøre», bør din neste tanke være «Og det fikser jeg kjempebra!»

Etterpå går hun et hakk lenger med den positive visualiseringen. Kroppsholdning, god pust og ikke minst minner vi lagrer inne i oss, kan ha effekt på om vi finner godfølelsen.

– Hva tenker dere på når dere kjenner lukten av nybakt brød, for eksempel?

– Omsorg! roper flere.

– Dette er noe vi kaller «anker».

Sanseinntrykk som trigger indre opplevelser. De fleste av disse er gode, og vi kan bruke dem bevisst som en ressurs for å hente vår perfekte følelse.

OPPLØFTENDE PÅ JOBBEN

Trine demonstrerer hvordan hun «fester» et anker på Fredrikkes skulder, når Fredrikke tenker på sitt aller beste minne.

– Dere så hvordan hun strålte?

Snart er alle damene i gang med å feste anker på hverandres skuldre, armer og håndflater. Etterpå smiler flere, selv om ikke alle føler at de får dette helt til. Hvordan var nå dette minnet da, tro?

Trine ber dem lukke øynene, kjøre i gang den indre filmen om drømmedagen på jobben, hente opp godfølelsen fra ankeret, og sette på «film-soundtracket sitt». Latteren flyter



Trine viser hvordan hun «fester» et anker på Fredrikke (31).

ut i rommet, i det damene vitner om gospelkor, Kristin Halvorsen og Abba på «headsettet».

– Kan dere bruke dette i jobben? spør Trine sine coaching-prøvekaniner etterpå.

– Vi kan dra hverandre opp, foreslår Birgit.

– Og gjøre noe selv, med det vi er misfornøyde med, supplerer Runhild.

Redaktør Kjersti synes allerede hun har mottatt en bra melding etter å ha hørt litt på sin «indre film»:

– Jeg hørte: Jeg har good tid!



E-POST: kamille@hm-media.no



**INGEN
SKADEGARANTI**



**2 ÅRS
SKADEGARANTI**

SKADEGARANTI UANSETT HVA SOM SKJER! GLEM SKARPE KANTER, STØT OG SLAG, HAR DU FORNØYD GARANTI HOS DEKKMANN REPARERER VI DEKKENE DINE UANSETT GRUNN I TO ÅR. ELLER DU FÅR NYE. TENK OM DU HADDE HATT DEN SAMME GARANTIE PÅ NEGLENE DINE – VELKOMMEN!

Fornøyd hele veien

Dekkmann