



# VÆR DIG SELV - ALLE DE ANDRE ER TAGET!

Find dét, der gør dig unik; fokusér der, hvor du kan udrette noget. Kom så! Roxana Kia coachede 87 afdelingsbioanalytikere gennem en eksistentiel bootcamp, og de kunne bare ikke få nok.

Tekst // Helle Broberg Nielsen  
Foto // dbio

Ingen grund til at steppe rundt om grøden, så indledningsspørgsmålet er, kort og kontant, hvad det er, der gør hende, Roxana Kia, til en så effektiv coach, som rygten lader vide.

Hun fastholder blikket lige lidt længere end de fleste og belægger sine ord med omhu.

"Jeg arbejder med den menneskelige bevidsthed. Der er 1.000 forskellige måder at gøre tingene på; ingen, der er den rigtige. Men det er vigtigt, at du selv lærer at træffe et valg i det, du gør, og står inde for dit valg. Og at du bidrager med det, der gør dig unik. Så spørg dig selv: "Hvordan kan jeg bidrage?" Så ved du, hvad der driver dig som leder. Dét, der er dit kald."

Konkret arbejder Roxana Kia i sin egenskab af ledelses- og formidlingseksperter ofte med personer eller grupper, der er ramt af stress, mobning, samarbejdsproblemer eller har en svag ledelse. Eller som bare trænger til en ordentlig organisatorisk rusketur. Hendes specialkompetence er desuden at træne topledere, så de kan udvikle deres autenticitet; blive de "unikke" ledere, hun tror på, at alle er.

## Modstand er også energi

I gruppesammenhæng handler det om dynamik og, muligvis, dårlige vaner.

"Når jeg bliver hyret, er det, fordi jeg lynhurtigt kan gå ind og aflæse, hvad der er på spil i fx en gruppe. Se, hvor problemerne er opstået, og hvor udviklingspotentialer ligger. Hvordan de i gruppen hver især adskiller sig fra hinanden, og hvad de alle kan bidrage med. Folk er forskellige, og det skal respekteres og værdsættes."

Alle udviklingsprocesser møder modstand, konstaterer hun.

Men nej, hun mener ikke, at nogen er så håbløs, at alle konsulentbestrebelse falder for korslagte arme og kronisk vrangvilighed.

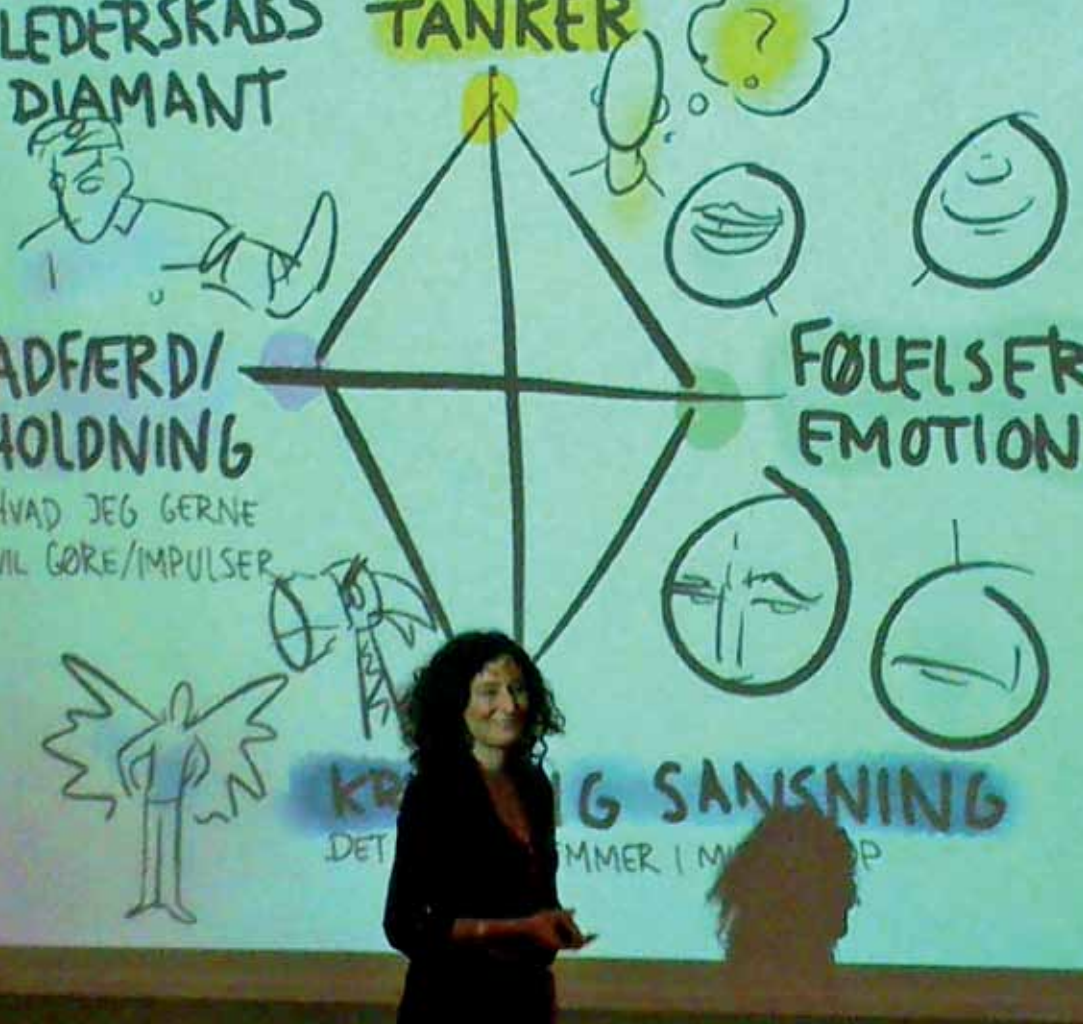
"Der er faktisk en enorm energi i den modstand. En form for længsel, og den skal tages alvorligt. Det er så mit arbejde at gå ind og møde folk i deres egen virkelighed, som de oplever den. Det er min erfaring, at alle har et potentiale, de ikke udnytter. Noget, der gør dem unikke. Det er mit job at få det frem."

Unægteligt store ord sådan en forblæst vintereftermiddag. Noget tyder dog på, at selvkarakteristikken er ganske ram-mende; da Roxana Kia den 28. november udsatte deltagerne i årets temadag for afdelingsbioanalytikere for en sekstimers session ud ad netop de spor, var forsamlingen så engageret (se selv vidnesbyrd på næste side), at de uden protester gik med til at skippe den planlagte kaffe og kage-pause, da uret pludselig var løbet forud. Nej til bagværk; så er man virkelig oppe at køre i en kreds af bioanalytikere.

Temadagen blev afholdt i Middelfart under overskriften: "Personligt lederskab – dér, hvor du har dit fokus, skaber du dine resultater".

## Kend sig selv

"Det, man som leder går ned på, er kompleksitet. Der er så mange krav, man skal opfylde, og i dag har vi ofte mindre indflydelse end tidligere. Det kan skabe stress. Netop derfor er det så vigtigt, at man selv ved, hvad der driver en som leder. Når vi taler om "personligt lederskab", er det afgørende, at man finder ud af, hvilke styrker man har, og så bruger netop dem. Man skal ikke efterligne andre eller bare adoptere tidens ledelsesfi-





losofier. Det vigtigste er at være autentisk,” fastslår hun.

Også i en medarbejdergruppe bør man gøre oprør mod det, Roxana Kia kalder ”den grå masses diktatur”; tilbøjeligheden til at ville tilpasse sig for at passe ind.

”Alle mennesker er som et instrument, og man må finde ud af, hvilket instrument man selv er. Det er ikke mindst vigtigt at vide, når man skal spille sammen i en gruppe på en arbejdsplads og netop skabe samklang. Man er nødt til at blive bevidst om, hvem man er. Det er min påstand, at mange begrænser sig selv, men vi er meget mere end de begrænsninger, vi har pålagt os selv,” siger coachen, der har en baggrund som skuespiller og instruktør, inden hun for ti år siden etablerede sig som ledelses- og organisationsudvikler.

### **Tag et valg og fokusér**

”Jeg er derfor meget imod, at man som leder benytter de samme kommunikati-

onsredskaber som andre. En leder kan ikke nøjes med at aflevere et budskab; skal man få medarbejderne med, må man kommunikere på en måde, der klart signalerer: ”Jeg står på mål for det her.” At man har det nærvær og den troværdighed lige nu, der gør, at medarbejderne opfatter en som autentisk.”

*Men ofte må netop mellemledere som fx afdelingsbioanalytikere aflevere beskedder, de selv er voldsomt uenige i. Hvordan kan de så fremstå autentiske?*

”Jamen, jo mere forfærdeligt et budskab, der skal formidles, jo vigtigere er det, at man som leder finder dét i budskabet, man selv synes, man kan stå inde for. Så skal man fokusere på det. Man har altid et valg i den situation. Der kan være nogle rammer, men inden for de rammer må man udvælge sig det, man brænder for som leder. Der vil være en del, man ikke har indflydelse på. Man bør tage fat der, hvor det er muligt at udrette noget,” siger Roxana Kia.

Hendes gruppesessioner, som den i Middelfart, er en blanding af fysiske øvelser på gulv, rollespil og mental springgymnastik. Formålet er at koble nyerhvervede emotionelle erkendelser til kroppen, så de kan reaktiveres på given foranledning.

”Jeg kan på 20 sekunder ændre energiniveauet i en gruppe med en simpel øvelse,” siger hun og rejser sig fra stolen og demonstrerer hvordan: Armene i vejret i den klassiske sejrsgestus, og så kommer et dybtfølt ”Yeeees!”, mens armene i et sejt træk hives nedad. Hun smiler.

### **Træn overskudsmusklen**

”Den øvelse kan ikke undgå at give energi. Og uden et overskud af energi kan man ikke være kreativ. Bare det at smile sender et signal til hjernen om overskud. Jo, det er da manipulation. Men hvis vi ikke selv manipulerer med vores hjerne, så gør vores vaner det. Det handler om



Tekst // Helle Broberg Nielsen

## EN KASSE MED PRAKTISKE VÆRKTØJER, VÆRS GO!

Deltagerne i årets temadag for afdelingsbioanalytikere tog hjem med især en overskudsfølelse; man har altid et valg.

“Den dag var en fantastisk inspirerende og livgivende oplevelse. Hvilken kvinde! Hun var så god til at formidle sit budskab, at det gik lige ind. Og så blev vi selv inddraget aktivt helt fra starten. Det tror jeg passer godt til os bioanalytikere. Vi er praktikere og gider ikke sidde stille alt for længe og bare lytte efter.

Vi fik en masse praktiske øvelser. Om at samarbejde, for eksempel. Om hvordan man kombinerer alt det, man skal i sit liv og sit arbejdsliv. Hvad er det vigtigste? Og hvordan holder jeg fokus på det?”



**ANNE METTE SOWINSKI**

KLINISK MIKROBIOLOGISK AFDELING  
AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, SKEJBY  
AFDELINGSBIOANALYTIKER SIDEN 2010

at lære at være proaktiv frem for reaktiv. Man kan heldigvis træne mentalt overskud; efterhånden behøver man slet ikke at lave øvelserne. Det er tilstrækkeligt bare at tænke på dem,” siger hun.

*Mellemledere i det offentlige beskriver ofte sig selv som ”en lus mellem to negle”. Det er jo i udgangspunktet en skidt position.*

“Jamen, det er da også et meget ubehageligt sted at befinde sig, mellem to negle. Hvad nu, hvis man i stedet beskrev sin rolle som ”forandringsagent”? Eller ”oversætter”? Eller ”trivselsskaber”? Vi skaber jo resultater der, hvor vi retter vores energi hen,” siger Roxana Kia.

*Du henviser til begrebet ”kald”. Mener du, at vi skal genoplive kaldstanken?*

“Man kan sagtens kalde det noget andet. Det handler om, at man føler, at det, man gør, giver mening. Alt andet lige er det sjovere at gå på arbejde, hvis man kan se, at man gør det bedste, man kan.”



“Åh nej, tænkte jeg, da vi lige fra starten fik at vide, at stolene skulle væk, og vi skulle stå op. Jeg har været lidt presset på arbejdet og var træt efter rejsen. Men hold da op! Det var virkelig anderledes, end jeg havde forventet. Jeg var selv oppe foran de andre og lave en prioriteringsøvelse. Den kan jeg virkelig bruge til noget, og jeg gik i gang, så snart jeg kom på arbejde igen. Jeg tager nu én ting ad gangen. Vi lavede også en fysisk øvelse, der skulle lære os at stå fast, når vi havde taget en beslutning. Det giver jo respekt, når man ikke hele tiden vakler.”



**ALA NASSEREDDIN**

KLINISK MIKROBIOLOGISK AFDELING  
RIGSHOSPITALET  
AFDELINGSBIOANALYTIKER SIDEN MAJ 2013

“Jeg er ellers ikke typen, der har det helt naturligt med at spille rollespil og den slags. Men alle var indstillet på det, og det fungerede rigtig godt. Vi blev nærmest fanget i et jerngreb fra starten og faldt ikke på noget tidspunkt hen. Jeg fik især noget ud af at indse, at der er visse ting, man kan gøre noget ved. Og så er der de ting, man alligevel ikke har nogen indflydelse på. Man skal derfor bruge sin energi der, hvor det giver mening. Det vidste jeg jo godt, men nu har jeg fået nogle redskaber til at skille tingene ad.”



**KIM ABEL BLOCK OLANDER**

KLINISK BIOKEMISK AFDELING  
HELSINGØR HOSPITAL  
AFDELINGSBIOANALYTIKER SIDEN 2008