

Når arbeidslysten svikter

Om lærere i Porsgrunn og Kragerø virker ekstra sprudlende når de tar imot elevene sine mandag, kan det være Erica Grunnevoll som har noe av æren for det.

«- Jeg hørte en gang en bedriftsleder si «I vår bedrift har vi ikke problemer, men bare utfordringer».

Foreleser Erica Grunnevoll kikker utover de mange hundre læreste i salen, som smiler med ruspønde og rø labber. Som ikke akkurat står for ideer hun spør: «Har dere også hørt noen si «ta det som en utfordring»?»

Det er uten for lærerne i Porsgrunn kommen skal ta imot elevene sine for høstenes første. For å få opp ginsten er de invitert på kurs i arbeidsglede og motivasjon i Evangelien i Porsgrunn. Foreleser er utdannet teolog og har jobbet som prest i fire år, men det er ikke det som er viktig for henne nå. Det handler om det verkene Gud eller Jesus som er tema. Det handler om tekster for å ta jobben sin og trives på arbeidsplassen, et tema belegen har lært av å gå på et av de siste to seks år. I konsekvent tilnærmet Consertio.

lærne egne problemer

Hva gjør man så om man helst har lyst til å bli liggende under dyna hele dagen i stedet for å gå på jobb? Om man sløper seg gjennom jobben uten glede og energi og sovner på sofaen når man kommer hjem - stramtatt av sin egen sløpethet?

Erica Grunnevoll mener det første man må gjøre er å analysere situasjonen sin og finne det som angår en for seg selv, for deretter å kunne omorganisere det man driver med i positiv retning. Helpe konsulentene ligger årsaken til manglende motivasjon i jobben noen ganger er helt annet sted enn man kanskje hadde tenkt.

- Det finnes problemer, enten i jobben eller



privat, som tapper energi. Man må først vige å erkjenne dette. Mange gjør seg selv en bjørnetjeneste ved ikke å ta seg av hvordan de har det. De lærer seg selv og kjører et høyt tempo i årvis. For å kunne gjøre noe med situasjonen sin, må man først være ærlig, mener Grunnevoll.

Hun oppfordrer også folk til å notere seg hva som er positivt på arbeidsplassen og i privatlivet, og legge inn flere av disse positive aktivitetene for å lade opp i en stresset hverdag.

- Noen skylder lett på jobben, men man har også et ansvar for å ta vare på seg selv i fritiden. Det er viktig å gjøre ting som gir livskvalitet.

Endret følelsesliv

Noen ganger handler det rett og slett om å gi seg tid til å få nok søvn eller å ta seg tid til å ta en telefon til en venn. «Utenfor» er et uttrykk som er blitt brukt i tillegg til å ta seg tid til å ta en telefon til en venn. «Utenfor» er et uttrykk som er blitt brukt i tillegg til å ta seg tid til å ta en telefon til en venn. Erica Grunnevoll mener det er på tide heller å snakke om «vedlikeholdspunkter».

som er det punktet man kan være på uten å kjøre seg selv i søkk. Ved å finne denne grensen er det mulig for folk å ta tak i seg selv før stressplagen og mestringsviten fører til langvarig sykdom.

- Hvilke signaler på manglende arbeidslyst bør man ta alvorlig?

Det er lov å ha plussanlegg og minusanlegg og ikke å elske alle kollegaer sine. Men etter å ha kjørt seg selv hardt trenger man avsporing. Hvis ikke vil man føle en tomhet og tristhet som gjør at alt vanskelig. Tegnene er følelsesmessige endringer i deg selv, som at man blir mer misrodd eller tar lettere til å gjøre en feil. - Kan du gi «eksempel» på hva som gir mer energi i arbeidslivet?

- Legg inn en positiv arbeidsoppgave hver dag. Den lille praten med en kollega og humor er også viktig.

Stopp i tide

Dessuten er det helt nødvendig å gi og få tilbakemelding på jobben man gjør og å kreve av



FORNYD Å motvære lærer er som å be en seg i kulturen, hvor det lærer Ole Sørensen, som er et eksempel med å starte skoleet med Erica Grunnevolls motivasjonskurs.

ledelsen at man vet hvorfor man er pålagt til å gjøre oppgave.

For enkelte mennesker kan seire yrkeslivet være årsaken til mestringsviten. Erica Grunnevoll oppfordrer derfor folk med manglende



MOTIVATOR Legg inn flere positive opplevelser i livet, som gir energi både på jobb og privat, oppfordrer Erica Grunnevoll.

motivasjon til å tenke gjennom yrkeslivet sitt og spørre seg selv hvorfor de er gang ut og akkurat det de jobber med. Hennes tips for å få økt selvstilt og trygghet er å finne frem opplevelser ved å se seg selv positive å ha på arbeidsplassen. Deres man ikke finner svar på noen av spørsmålene, mener hun det er viktig å endre sin egen rolle i jobben eller vige å finne seg en annen jobb.

- Kan du si noe generelt om hva som gjør folk motiverte i jobben?

- Mennesket trenger tre ting både som barn og voksne: Å bli sett, å bli anerkjent og å bli akseptert. Om man ikke får noe av dette i jobben eller i privatlivet er det ikke lett å få anerkjent i hverdagen sin. Ulykkelighet er det som tapper mest av all, og har bar alle å ansvar for å skape gode kollegiale forhold. Jeg har mer tro på bedrifter som får medarbeideren på den som setter inn søner så folk får leve i seg i løpet av arbeidstiden. Men all med måte, selvregulert.

Å se Grunnevoll (fotot)

Per-Erik Hjeltnes (fotot)

Erica tenner gnisten