

Innehåll

Förord 9

1. Inledning 13

Del I: Ledarskapsutveckling

2. Personligt ledarskap 21

Personlig utveckling 22

Relationer 25

Reflektionens betydelse 27

3. Ledarskapsstilar 33

Vilken ledarskapsstil har du? 34

Andra ledarskapsstilar 37

4. Chefsrollen 43

Teamledarens uppgifter 43

Rollen som mellanche 44

Projektledarens arbetsituation 44

Fallgropar för chefer 45

Är du strategiskt lagd? 46

Ny i chefsrollen 47

Vill du bli chef? 48

FIRO-modellen 51

Grupper och möten 53

5. Utveckla ditt ledarskap 61

Så här lyckas du i ditt ledarskap 63

Bli en bättre ledare 67

Lösningssinriktat ledarskap 68

Motivation 72

Etik 75

Samarbeta med andra 76

Coaching 80

6. Karriärutveckling 87

På väg mot din karriär 87

Var befinner du dig i din karriärutveckling? 90

Vårda ditt varumärke 90

Hur du lyckas med det du vill 92

7. Personligt livs- och karriärutvecklingsprogram 97

Viktiga frågeställningar 97

Mina starka och svaga sidor 101

Omvärldsbevakning 104

Målformulering steg för steg 106

Att genomföra förändringar 112

Reflektion 112

Del II: Stress och stresshantering

8. Stress 121

Vad är stress? 122

Att förstå sambandet mellan knopp och kropp 132

Social Readjustment Rating Scale 134

Teknostress 137

9. Utbrändhet 147

Karolinskas utbrändhetsformulär 149

10. Sömn 155

Fakta om sömnen 155

Oro ger sömnbesvär 157

Så får du en bättre sömn 157

11. Stresshantering 165

Hur förändrar du din situation? 165

Relationell stresshantering 168

Självförtroende 169

Hur påverkar tankarna stress? 175

Kognitiv stresshantering 178

Stressguide 182

Mer om stresshantering 186

Förebygg stress 190

Avslappningsövning 195

Efterord 199

Noter 201

Vill du köpa boken? Skicka e-post till webmaster@ledarskapsutveckling.eu med rubriken "Boken", så skickar vi ett meddelande till dig så snart Psykoterapeutens guide till chefen finns ute i handeln.