

Konsten att sätta hälsosamma gränser

Att sätta hälsosamma gränser är avgörande för att bibehålla välbefinnande och skapa en sund arbetsmiljö i stort sett alla branscher där mänskliga möten utgör en central del.

Det kan handla om att samarbetspartner eller kunder har förväntningar eller önskemål som av olika skäl är svåra att tillgodose.

Det kan också handla om företeelser som sker internt mellan kollegor och ibland behöver man sätta gränser för sig själv

Gränssättning är en konst som kräver medvetenhet, kommunikation och respekt för både den egna och andras behov. Låt oss utforska!



Vad menas med hälsosamma gränser?

Hälsosamma gränser handlar om att skydda sin tid, energi och känslomässiga välbefinnande och samtidigt kommunicera verksamhetens och sina egna faktiska förutsättningar på ett bra sätt

Det innebär att sätta tydliga riktlinjer för vad som är möjligt, acceptabelt på verksamhetsnivå men likaså vad du personligen klarar eller kan gå med på.

Orealistiska förväntningar

Ibland kan samarbetspartner, kunder eller besökare efterfråga önskningar som ligger bortom verksamhetens förutsättningar.

Mandatbaserade gränser

Att tydligt definiera din yrkesroll och ansvarsområden för att undvika att ta på sig uppgifter utanför din befogenhet.

Emotionella Gränser

Ibland behöver man kunna sätta gränser för att kunna hantera sina egna känslor utan att tappa kontrollen i en svår situation.

Ej acceptabelt beteende

Att kunna säga ifrån och inte acceptera kränkande, hotande eller trakasserande beteenden

Tidsmässiga gränser

Att ta på sig för mycket är en klassisk utmaning för individer som har svårt att sätta gränser.

Fysiska Gränser

Att definiera och begära respekt för fysiskt utrymme, exempelvis när du behöver en paus.



Gränser för vem?

Hälsosamma gränser är viktiga i alla relationer. Det gäller både i mötet med externa partner men också kollegor och inte minst sig själv. Gränssättning kan bli särskilt utmanande i situationer där du känner dig ansvarig för andras välbefinnande.

Samarbetspartner & kunder

Att sätta gränser för vad som är möjligt, acceptabelt eller när du behöver säga nej till en begäran på grund av otillräckliga förutsättningar.

Kollegor

Att definiera din roll och ansvar, att vid uttrycka behov tydligt kommunicera gränser för hur mycket du kan ta på dig eller engagera dig i .

Sig själv

Att kunna identifiera och kommunicera dina egna behov, och vara villig att säga nej till sig själv kan också vara en utmaning.

Utmaningar med att sätta gränser

Att sätta gränser av olika slag är ofta utmanande. Det kan finnas rädsla för att misshagas, att förlora individers förtroende eller att bli uppfattad som okänslig.

Det är viktigt att komma ihåg att gränssättning är ingen dåligt gärning utan ibland rent nödvändigt som skyddar både dig och din förmåga att ge bästa möjliga stöd.

1 Rädsla för Kritik

Att vara rädd för att bli kritiserad för att sätta gränser kan leda till att man undviker att göra det.

2 Kultur och Normer

Kultur och normer som växt fram i verksamheten kan försvåra nya rutiner och gränssättningar.

3 Tidspress

Arbetsbelastning och tidspress kan försvåra och gör att man ibland kan handlar annorlunda än önskat.

4 Erfarenhet

Nya situationer kan leda till ökad osäkerhet och lägre självförtroende till att sätta gränser på ett tydligt sätt.

Strategier för att sätta gränser

Att sätta hälsosamma gränser är en process som kräver övning och konsekvens. Att vara tydlig, bestämd och respektfull är avgörande.

1

Identifiera dina Gränser

Öka medvetheten om dina och verksamhetens behov och förutsättningar

2

Kommunicera Tydligt

Använd tydliga och direkta ord för att uttrycka dina behov.

3

Sätt dem tidigt

Kommunicera dina gränser tidigt i situationer för att förebygga upptrappning.

4

Var Respektfull

Respektera den andras behov och känslor.

5

Var Konsekvent

Håll fast vid dina gränser även om det blir svårt.

Kommunikation och feedback

Att sätta gränser är inte alltid lätt, och det kan vara nödvändigt att kommunicera tydligt och konsekvent med andra. Feedback är en viktig del av att förtydliga dina gränser och att säkerställa att de respekteras.

Aktivt Lyssnande

Var uppmärksam och försök förstå den andras synvinkel.

Lyft Objektiva Grunder

Förankra din gränssättning i faktiska, objektiva skäl.

Tydlig Kommunikation

Konkret och enkelt språk,

Positiv Feedback

Ge positiv förstärkning när gränserna respekteras.

Vi-perspektiv

Använd ett vi-perspektiv för att visa på gemensamt mål.

Vikten av gemensam samsyn

Att skapa en gemensam samsyn kring gränssättning inom arbetslaget är avgörande för en sund arbetsmiljö och effektiv kommunikation

Det innebär att alla medarbetare är medvetna om och respekterar varandras gränser men också att man på ett enhetligt sätt tillsammans upprätthåller och kommunicerar verksamhetens gränser till andra.

Kontinuitet, förutsägbarhet och samstämmighet är en viktig nyckel för att lyckas på verksamhetsnivå.



Gränssättning som övningsfråga

Att sätta hälsosamma gränser är en kontinuerlig process som kräver övning och reflektion. Att regelbundet reflektera över dina gränser och att vara villig att justera dem vid behov är viktiga delar av att skapa en sund arbetsmiljö.

1

Reflektion

Ta tid för att reflektera över dina gränser och hur de fungerar i praktiken.

2

Utmaningar

Identifiera situationer där det är svårt att sätta gränser.

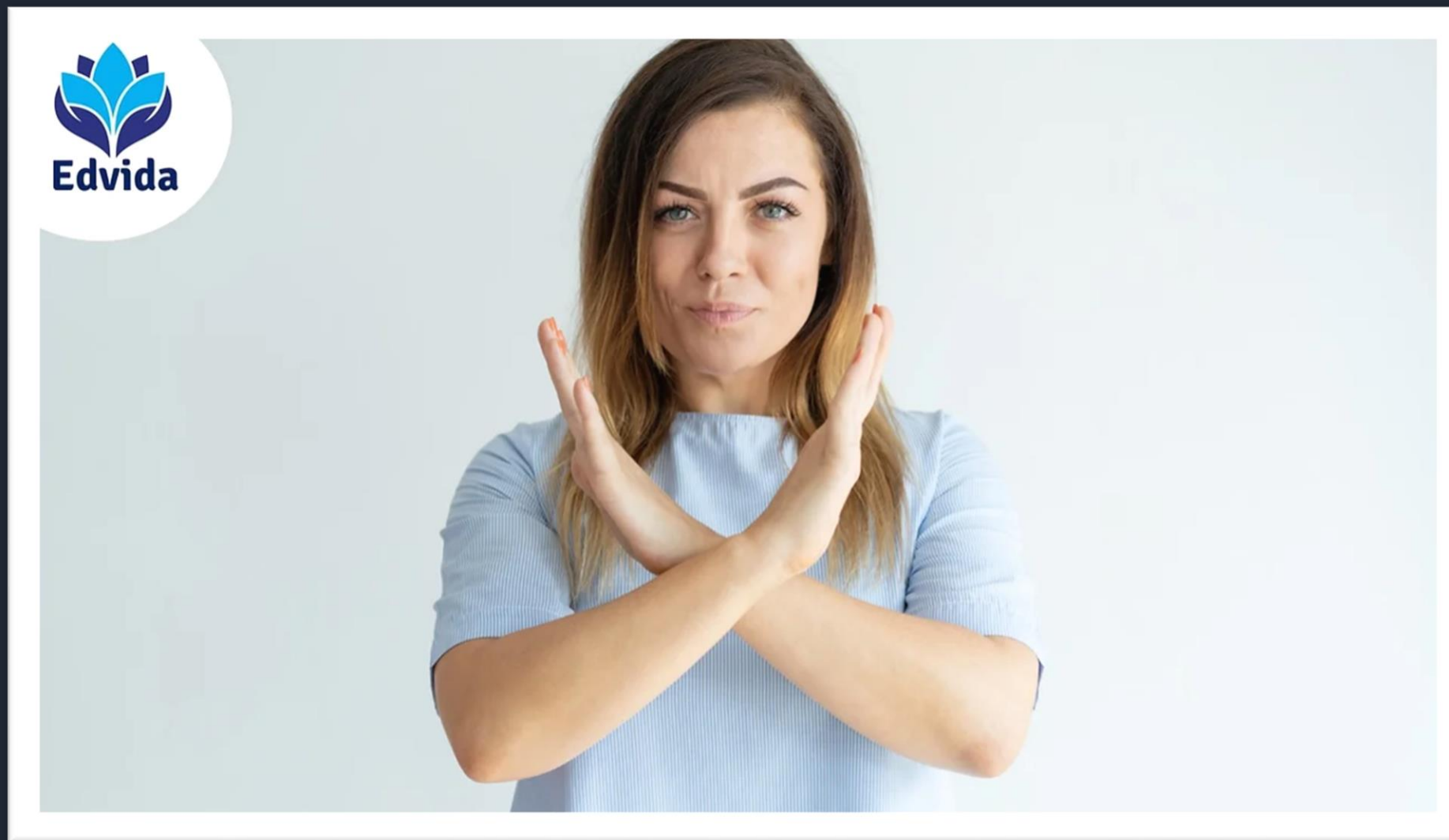
3

Justeringar

Var villig att justera dina gränser eller ditt sätt att kommunicera dem vid behov.



Missä inte vår fördjupande kurs på temat



Öppen kurs med digitalt genomförande
21 November 2024 | Kl. 13:00-15:00

[Anmäl dig här](#)

Önskar du beställa kursen till
just er verksamhet?

[Begär en offert](#)