

Mer färg = meningsfullt arbetsliv

Johanna Wallins passion är att bidra till mer hälsosamma arbetsplatser där vi tillsammans skapar en mänskligare och mer hållbar framtid. Johanna förmedlar med modellen och känsloverktygen i boken "Sätt färg på ditt arbetsliv – inifrån och ut" att det är möjligt att skapa mer kreativa och fullödiga arbetsliv där allas resurser tas tillvara. Hon menar också att den tid vi befinner oss i just nu, där vi globalt bjudits in att ta en paus, är perfekt för att göra detta skifte.

Text Yvonne Frank Månsson Foto Press Bild Sergey Nivens (shutterstock.com)



KORT OM JOHANNA

NAMN Johanna Wallin.

ÅLDER 50 år.

FAMILJ Man och två pojkar, män vill de nog hävda, då de båda är över arton.

BOR Generationsboende på gård, Hedekas, Norra Bohuslän. En son bor med oss, en son i eget hus, och min mor i ett tredje hus på gården.

MOTTO Nyfikenhet är ett bra sätt att vända det mesta till något positivt. Börja gärna meningar med: Jag undrar ...

DOLD TALANG Kan vifta med öronen.

AKTUELL MED "Sätt färg på ditt arbetsliv – inifrån och ut" nu även som ljudbok. Onlineevent via Facebook med sommarfokus på 6C-spiralens C som i Create/Skapa pågår under juli på Galleri Häfors, även live med gäster i galleriet, "Corona style".

Johanna Wallin är konstnär, författare, mentor, coach, mötesledare och föreläsare inom business och ledarskap och dessutom ingenjör. Med ett brett och djupt intresse för hur vi inifrån och ut kan påverka samhället och de liv vi lever. Hennes intresse startade med insikter om hur organisationer och samarbetsformer påverkar oss och att vi kan påverka dem tillbaka.

JOHANNA UPPLEVDE i sitt eget mångfasetterade arbetsliv hur konkurrens, idén om att vinna eller försvinna ihop med oförmåga att hantera känslor ofta fick besluten att leda i motsatt riktning till de goda intentioner man hade. Oavsett om detta gäller i kreativa yrken eller inte fann hon att det saknades former för att ta till vara kollegors energi och kreativitet. Med resultatet att både arbetsmiljön och ekonomin blev lidande. Att få grepp om ett ledarskap och företagande som skapar förutsättningar för hållbart arbete blev ett utforskande som hon ägnat sitt liv åt de senaste decennierna.

DE MÅNGA OLIKA sätten att arbeta med förändring, utveckling av livet och jobbrelationer, gör att Johanna står med en unik kombination av vild kreativitet, modigt nytänkande och jordad

uthållighet att dela med sig av. Nu lanserar hon sig till en bredare publik via ljudbok med guideade meditationer för paus, känsloträning och kreativitet på jobbet.

- Kanske kommer du till jobbet med en massa framåtanda. Det kan andra uppfatta som attraktivt, till en början. Men när ditt arbete börjar påverka dem, förändringarna landar i deras eget knä, kan klimatet bli hårdare och det som från början var något positivt blir till ett problem. För att du då ska behålla energin i dig själv och i gruppen genom hela förändringsprocessen eller hela det kreativa projektet, behöver alla inblandade vara villiga och få resurser för att kunna hantera rädslor och annat som kommer med förändringar, säger Johanna.

DÄRFÖR SKAPADE Johanna 6C-spiralen, en modell och kombination av verktyg som ger förutsättningar att förändra arbetslivet på både individ- och organisationsnivå – inifrån och ut. 6C står för: Currency, Context, Curiosity, Connection, Compassion och Create.

- Likt ett flygplan som huvuddelen av tiden är ur kurs, kan du med 6C-spiralen kontinuerligt göra justeringarna som behövs för att arbetet ska flyta smidigt, vara roligt och lönsamt på vägen. Med 6C-spiralen och verktygen får du hjälp att hantera din första

reaktion som kanske är en reaktion mot något, likt knäsparken hos doktorn och istället välja att fatta ett mer medvetet beslut, ta ansvar. Snyggt på engelska, responsiveness. Förmåga att svara an istället för att reagera. Känsljobbet gör att du slipper ryggradsreagera dig fram genom livet. Tanken på färg som ett flöde av energi och resurser är vad hela boken kretsar kring och det som du bjuds in att med 6C-spiralen hålla koll på i ditt liv.

JOHANNA HAR SJÄLV saknat flöde på flera olika sätt i sina jobbsammanhang, ibland pengabrist, ibland brist på möjlighet att förändra eller brist på kreativitet.

- I boken samlar jag dessa viktiga flöden i ett arbetsliv under ordet Currency. Ordet inkluderar alla tre aspekter - Power, Passion och Pengaflöde, berättar Johanna.

- När jag tittade på vad som satte färg på mitt arbetsliv var det att kunna vara kreativ, känna passion och flöda denna energi. Men det behövdes också pengar om inte annat för att få resurser till att utveckla de två andra P:na. Alla tre är på olika sätt laddade ämnen i vårt samhälle som vi behöver en medveten relation till.

- Modellen och verktygen går att använda i alla delar av

” För att kunna göra det där som skiftar färg på ditt liv, till exempel att bidra med det du kan, få in mer kreativitet och känsla i jobbet behöver man känslomässiga muskler.”

livet. De är enkla vardagsverktyg, först en paus för att skapa utrymme för känslor, med det kan du gå vidare och uppmärksamma dina känslor, säger hon.

- Båda behövs för att ärligt avgöra om du agerar från rädsla, till exempel ”Jag vill fortsätta som vi alltid gjort” eller om du är trygg och kan hantera osäkerheten som kommer när du gör något nytt, är kreativ eller ska ta dig genom förändringar. De funkar lika bra gällande relationer, i hälsofrågor eller när helst du behöver ändra något. Men jag väljer i boken att rikta mig mot arbetslivet eftersom det får så stor effekt om du får förutsättningar för att kunna bidra till fler. En win-win-win ... situation!

JOHANNA SKREV BOKEN dels på grund av sina egna erfarenheter av hur svårt det är att inte slita ut sig eller hamna i beroendeproblematik av olika slag. Dels för att hon insåg att hon inte var ensam i sin längtan att få komma till sin rätt. Det är många som verkligen behöver få till de där arbetsplatserna där vi lever upp istället för dräneras på energi.

- Jag upptäckte att formen för ”jobb” ofta är för liten eller trång. Jag vill inte behöva kapa av mig foten, huvudet eller hjärtat för att få plats. Inte heller lägga locket på min känslighet, kreativitet och passion, säger Johanna. ▶



Verktyg 1

PAUSA MED SNÄLLA ÖGON

- Pausa och stanna upp.
- Ta ett djupt andetag – in och ut.
- Flytta uppmärksamheten från huvudet ner i din kropp.
- Fortsätt att ta några andetag, tills du känner att du har vänt från fokus utåt till inåt.
- Koppla nu på dina snälla ögon.
- Behåll kontakten med din kropp utan att göra något.
- Njut av det känslomässiga utrymmet och den djupare kontakten med dig själv.

Verktyg 2

UPPMÄRKSAMMA OCH FLÖDA KÄNSLOR

Används i direkt anslutning till Verktyg 1.
Svara på frågan: Vad känner jag?

- Jag uppmärksammar att jag känner ... för att ... (Fyll i känslan och det i situationen som triggade den)
- Jag väljer att släppa känslan av ... JUST NU!
- Andas in och andas ut.
- Återkoppla till Verktyg 1 mellan varje lager.
- Fortsätt uppmärksamma, namnge och släppa tills du når en känsla du önskar välkomna ... JUST NU!

(Pocketversion ur boken)

- Jag har sett många kloka och resursstarka personer som inte lyckats följa sina goda intentioner utan tappat visionerna genom arbetslivet och nöjer sig med att överleva på jobbet men inte mycket mer.

De kan ha haft ett starkt driv, men krockat med förväntningar inom organisationerna. De kan ha förutsatt att det är okej att tala ärligt om brister som de ser, men sedan missat befördran och kanske tystnar de eller tonar ner sitt engagemang, bidrar inte fullt ut nästa gång de ser saker som behöver förbättras och de skulle kunna bidra med.

VI VET ATT mänskligheten står inför stora skiften, vi lever just nu 2020 mitt i en av de största förändringarna i modern tid. Mycket behöver förändras, inom ekonomi, ekologi och social hållbarhet. Det gör att Johanna kan stå stadig när hon talar om att utveckla inre resurser, känslomässig hållbarhet, bygga upp vår förmåga att återhämta oss, komma tillbaka till visionerna och våga prova nytt. Med boken sparkar hon oss också kärleksfullt i baken för att vi inte ska lägga oss på sofflocket och tro att någon annan kan göra jobbet.

- Alla behövs, din plats är unik och 6C-spiralen hjälper dig att formulera om frågor likt: Inte ska väl jag? Till: Vad det är det jag längtar efter att bidra med?

GRETA THUNBERG HAR sagt "Jag vill att ni får panik". Med den globala coronakrisen är det tydligt att vi inte bara närmar oss detta känsloläge utan vi lever nu med paniken, oron eller rädslan mycket mer tydligt i vardagen. Många går kanske från en att ha framtids-tro till fruktan för överlevnad och kan inte hantera dessa känslor. Vi ser hur både vi själva och andra tar konstiga beslut när rädslan leder oss.

Frågor vi behöver ställa oss: Är jag rädd för att dö, att inte ha mat på bordet? Ser jag andra människor som en risk eller till och med som farliga? Blir jag nyfiken på vad det gör med den jag är? Kan jag hantera dessa känslor för att skapa det liv, jobb och i slutändan det samhälle jag behöver?

- Man skulle kunna säga att vi riskerar att gå baklänges, tillbaka till känslor som fanns när vi krigade om resurserna och brist på mat var ett faktum. Vi behöver istället komma tillbaka till framtidstro och kunna uppfinna system som använder resurser vi faktiskt redan har, fortsätter Johanna.

ETT PRAKTISKT exempel som Johanna har hört från sin vän biologen Karin är att vi idag kan producera mat för 14 miljarder människor. Detta samtidigt som vi slänger en tredjedel av detta. Ett exempel på att rädsla, i detta fall för brist på mat, inte är baserad på fakta utan är en känsla vi behöver hantera för att kunna ta tag i problemet. För att fördela resurserna bättre behöver vi våga skapa nya system. Att våga, vara modiga, är inte helt bekvämt utan sårbart. Det är känslor som ingår när vi går utanför vår bekvämlighetszon och gör något nytt. Därför är det bra med välbyggda känslomuskler så vi kan hantera det obehaget.

MED BOKEN PÅKALLAR Johanna Wallin uppmärksamhet inte bara på vår egen del i det komplexa samhällsbyggandet utan också på vad media bidrar med. Hon beskriver med bakgrund i sina kommunikationsstudier om positiva nyheters påverkan på människor, hur vi alla, även media, behöver göra vår del för att inte sprida både virus och panik.

- Som kommunikationsvetare och Emotional Fitness-coach ser jag tydligt problemet med att medievärderingen fokuserar på

negativitet ihop med att många saknar inre verktyg för att till vardags kunna hantera sina känslor. Vi har alltså en negativ och säkert också rosa elefant i medierummet och brist på känslomedvetenhet i vardagsrummet. Detta påverkar oss i våra beslut både hemma och på jobbet.

ETT TIPS JOHANNA förmedlar är "tvätta inte bara händerna, börja också med känslomässig hygien!"

- Använd verktygen - pausa just där du är idag och se på dig själv och hela situationen med snälla ögon. Uppmärksamma vad du känner och tänker, hur är detta i linje med den du vill vara? Oroar du dig eller är rädd? Ta hjälp av Känsloloskalan i boken som utgår från The Emotional Guidance Scale från boken "Ask and it is Given" av Abraham Hicks och sätt namn på elefanterna både inne i och utanför dig så du kan ta dig förbi dem, säger hon.

- Skapa detta inre rum för känsloarbeta ofta, speciellt nu när vi kollektivt marineras i mer oro, rädsla och osäkerhet än normalt. Det gör skillnad vilken känsla som är basen i oss när vi fattar beslut. Vi bygger om, justerar, sätter ny färg på våra liv och samhälle hela tiden. Frågan är vilket slags bygge just du vill bidra till? Ett baserat på rädsla och panik eller tillit och framtidstro?

SEDAN ETT DECENNIUM har Johanna dagligen själv använt, coachat och lärt ut Emotional Fitness till både företagsledare och privatpersoner. Verktyg du finner här och fler av i boken.

- Emotional Fitness är en träning för att bygga upp förmågan att hantera starkare, mer vardagligt kallade "jobbiga" känslor, likt just panik, rädsla och oro men också mer "politiskt korrekta" känslor som kritik och dömande. Trä-

” Tanken på färg som ett flöde av energi och resurser är vad hela boken kretsar kring och det som du bjuds in att med 6C-spiralen hålla koll på i ditt liv.

ningen innebär att du förutom känslstyrka också bygger upp din flexibilitet, för att kunna återhämta dig vid förändring. Men just nu i pandemin är det kanske känslomässig uthållighet vi behöver mest av, säger Johanna.

- Till exempel om du har suttit länge i karantän, då är det lätt att tappa sugen eller hela din framtidstro. Kanske har du utan att märka det stängt av dina känslor, gått ner i engagemang och energi? För den som saknar dessa känslomuskler blir det lätt en nedåtgående spiral av känslor som passiviserar. Eller så är du en av dem som kunde acceptera den nya situationen snabbt, har lyckats behålla framtidstron, energin och är redo att göra något nytt. Att sätta färg på livet och arbetslivet med 6C-spiralen är en modell för att justera ditt arbetsliv så du fylls på med energi i de steg du tar.

ATT BYGGA KÄNSLOMUSKLER

- starka, smidiga och uthålliga. Det låter ganska likt att ha fysiska muskler för att kunna göra det du vill i vardagen?

- Precis så tänkte jag när jag skrev handboken. För att kunna resa dig när du ramlar behöver du fysiska muskler. För att kunna göra det där som skiftar färg på ditt liv, till exempel att bidra med det du kan, få in mer kreativitet och känsla i jobbet behöver man känslomässiga muskler.

- Du behöver också känslstyrkan för att hantera sårbarheten som kommer med förändring. Du behöver flexibiliteten för

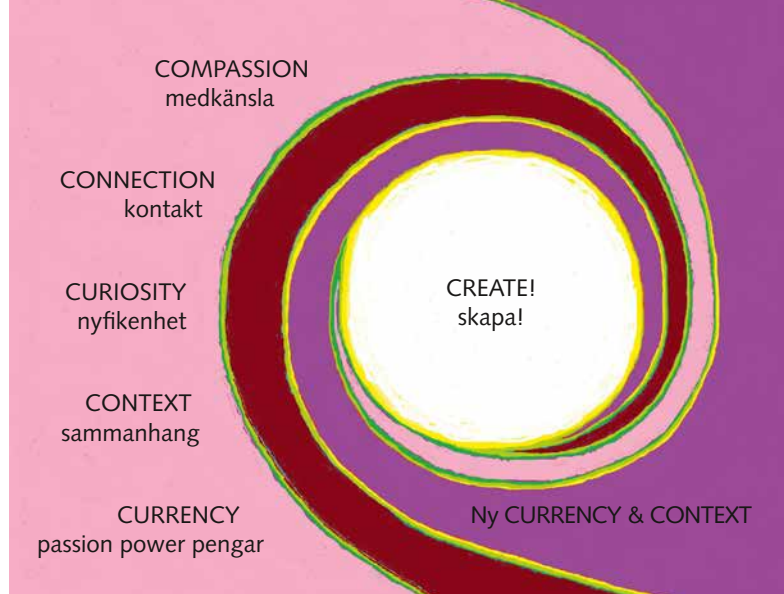
att smidigt hantera reaktioner från andra när du stör ordningen eller rubbar status quo. Du behöver uthållighet för att det är ett livsprojekt. Allting förändras hela tiden och därmed förändras också det som du behöver för att sätta färg på ditt arbetsliv. Inte bara en gång utan hela livet.

FÖR ATT KUNNA HA framtidstro behöver vi hantera alla möjliga sorters känslor. Varför gör vi då inte det redan idag? Johanna ser att en del av förklaringen är att logik har tillåtits gå före känslor.

- Att lösa känslomässiga problem med logik låter sig oftast inte göras. För det behövs känsloverktyg. Har vi bara en hammare ser vi allt som spikar men har vi en bredare verktygslåda slipper vi slå sönder det som inte är en spik. Vi har många krökta ryggar och humör som dalat när vårt arbetsliv inte inkluderar känsljobb utan vi har hamrat på för att vinna, ansträngt oss, fightats, pushat på tills vi inte håller längre. Jag längtar efter att vi alla börjar hjälpas åt att bygga upp förmåga och att få till arbetsplatser som inkluderar även känsljobb.

GRETA THUNBERG FÖRSTOD före många andra konsekvenserna av att vi har undvikit att se klart, att vi stoppat huvudet i sanden. Men hon höll inte själv för den klarsyntheten hon hade. På samma sätt som Greta behövde hjälp av sina föräldrar, har Johanna utvecklat medkänslan med sig själv.

- I spiralen finner du den som



C nummer 5, Compassion. Jag har den i modellen just för att kunna ta hand om ökad klarsynthet och de känslor som kommer när vi ser mer och mer saker som inte är bra, berättar Johanna.

- Boken är min "Greta-skytt" som jag håller upp på temat hållbarhet. I den får du verktyg för ett känslospråk och du bjuds också in till att öka din medkänsla så att du kan tillåta dig att se det som behöver förändras. Jag beskriver den bakomliggande tankevärlden kring behovet av dessa snällare ögon, och varför vi behöver ta oss tid att förstå våra känslor som bas för beslut.

JOHANNA TROR ATT vi i Sverige, som länge har haft vår fysiska överlevnad ordnad, är redo för mer klarsyn - vi vet att mycket är bra men att det fortsatt finns saker att ta tag i. Om du är en klok, generös och kreativ person som önskar bidra med mer av den du är på ett hållbart sätt, behöver du bli något av en förändringsledare eller disrupter, en som stör ordningen. För att du ska komma till din rätt i denna roll behöver du också en kultur och kollegor runt dig med villighet att prova och tillåtelse att misslyckas.

- Det tog mig 10 år att få ihop modellen, men som det ofta är med idéer - det kan ta en stund för dem att mogna. Men nu är det gjort. Jag ser fram emot att möta dig och få höra vad som blivit möjligt att skapa med 6C-spiralen och verktygen tillgängliga, avslutar Johanna. 😊

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Sätt färg på ditt arbetsliv - inifrån och ut", i samarbete med Siljans Måsar. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

"Sätt färg på ditt arbetsliv - inifrån och ut", Johanna Wallin (Siljans Måsar 2019).

"Famna feminint ledarskap", antologi, (Siljans Måsar 2019).

www.siljansmasar.com

Kontakt med Johanna:

www.newparadigmcoaching.se

www.gallerihafors.se

www.elevate-work.com