



Kunstterapi som personlig lederudvikling

**Artikel af Karin Jønson
Maj 2019**

Jeg er afdelingsleder på aflastningstilbuddet Kildebo, en specialpædagogisk virksomhed, og jeg tilstræber at inddrage kreative processer i min dagligdag. Jeg er uddannet pædagog og derudover er min uddannelsesmæssige baggrund bl.a. pædagogisk diplomuddannelse i projektledelse, HR konsulent, neuroaffektiv ledelsesuddannelse og kurser indenfor det personlige lederskab og forandringsledelse. Jeg er uddannet Protreptikker (filosofisk coaching). Jeg er i gang med 4. år i uddannelsen til kunstterapeut på Institut for kunstterapi, Gadbjerg. Jeg mener, at for at lede og forstå andre mennesker, må man først og fremmest forstå sig selv.



*Institut for kunstterapi,
Gadbjerg.
Hold nr. 10*

Kunstterapi og personlig lederudvikling

Ole Fogh Kirkeby skriver i bogen, det nye lederskab: "Lederen kan først virkelig være leder, når han forstår sig på at være menneske".¹ Med dette citat vil jeg indlede denne artikel om at benytte kunstterapi som metode til personlig lederudvikling.

Forståelse for psykologi og filosofi kan være med til, at vi bliver mere bevidste om de ubevidste sider i os selv. I den forbindelse er jeg inspireret af Daniel Coleman m.fl. Følelsesmæssig intelligens i lederskab², samt en neuroaffektiv tilgang og med afsæt i, at gøre det usynlige synligt, - benyttes kunstterapeutiske metoder.

Jeg ønsker en lederudvikling, der har fokus på realisering af det hele menneskes potentiale og ikke blot den faglige og professionelle udvikling. Det betyder, at man som leder må være villig til at undersøge værdier og blive bevidst om normer og blive klogere på sig selv.

*Ordet er altid rigere end begrebet*³ og når man undersøger ordet "ledelse" oprindelse finder man, at der er en sammenhæng mellem ledelse og lidelse, da lidelse indebærer at blive ledt til noget dybere.⁴ Morten Albæk skriver: *man skal kunne lide dem man leder og lide med dem, hvis de lider.*⁵

Denne tilgang og viden kalder på ledelsesudvikling og ledelsesformer, hvor evnen til at etablere en tillidsbaseret kultur og evne til dialog og samtale er en vigtig del af det personlige lederskab. Derudover har medarbejderen et ønske om et meningsfuldt arbejdsliv og i et samfund med kompleksitet og til tider uigennemskuelige fremtidsudvikling, skal lederen vide, hvad der betyder noget og vi skal kunne formidle og skabe meningsfuldhed, både for os selv, medarbejderne og som det komplekse moderne samfund kalder på i den offentlige sektor; at skabe meningsfuld velfærd, - sammen med borgerne.

Karavanefører

Susan Hart beskriver i bogen "ledelse mellem hjerne og hjerte" lederskabet som en karavanefører: "Et arabisk ordsprog siger: hundene gør, men karavanen går videre".

Karavaneføreren skal kende vejen og sikre sig at alle når frem til næste oase, før natten falder på. Hunde kan jage firben og andre spændende ting, de ser undervejs, men det går ikke, at karavanen standser op hver eneste gang, for så kan ørkenen

¹ Kirkeby, Ole Fogh. (2016).

² Coleman Daniel m.fl. (2002).

³ Kirkeby, Ole Fogh. (2016).

⁴ kilde:www.Etymoline.com

⁵ Albæk Morten. (2018).



Kunstterapi som personlig lederudvikling

overvælde den. Lederen må påtage sig rollen som karavanefører.

Den eneste måde mennesker virkelig kan udvikle tryghed på er ved at have nogen, der viser vejen. Når mennesker føler sig trygge, er der plads til udforskning, glæde og kreativitet, og for de flestes vedkommende bliver karavaneførerfunktionen efterhånden integreret, så man oftere kan vise sig selv vejen eller finde den sammen.⁶

Vi må som ledere altså være villige til at vise vejen, - også for os selv. Vi må være rede til at spørge os selv om, hvad der er det rigtige og så være villige til at gøre det.



På min egen udviklingsrejse som leder, er jeg optaget af at blive klogere på at forstå min lederrolle og tage lederskabet på mig, øge personlig indsigt og indsigt i egne handlemønstre i lederskabet. Det betyder, at jeg også kan vise mig selv vejen og jeg kan være bevidst om, hvornår jeg som leder eller karavanefører skal gå foran eller bagved, for at vise vejen.

Hvis jeg, som Susan Hart hentyder til, skal kunne vise vejen for mig selv, og når Ole Fogh Kirkeby skriver i bogen, det nye lederskab: *Lederen kan først virkelig være leder, når han forstår sig på at være menneske.*⁷ betyder det for mig, at jeg som leder må forstå mig på mennesker og først og fremmest må forstå mig selv. Jeg må udvikle min følelsesmæssige intelligens og på den måde bygge bro og forståelse mellem fornuft og følelser og det betyder, at jeg som leder må have fokus på min egen grundholdning, filosofi og mit personlige livssyn.

Kunstterapi som personlig lederudvikling?

Med afsæt i ovenstående indledning vil jeg i artiklen undersøge, hvordan kunstterapi kan bruges som metode til personlig lederudvikling.

I forbindelse med beskrivelse af de kunstterapeutiske metoder og aktiviteter vil jeg inddrage fire domæner: Det biologiske, Det psykologiske, Det sociale og Det spirituelle domæne. Disse fire domæner kan jf. Vibeke Skov anvendes i forbindelse med valg og beskrivelse af metoder i den kunstterapeutiske praksis. Jeg vil komme nærmere ind på disse fire domæner:

Det biologiske domæne: stress, fysiske symptomer, affektive symptomer, tab af kontrol.

Det psykologiske domæne: Depression, jeget i ubalance. livskvalitet.

Det sociale domæne: ensomhed, tab af følelse af at have værdi.

Det spirituelle domæne: Længsel efter at realisere Selvets potentiale, følelsen af at svinge sig selv.⁸

Derudover vil jeg inddrage forståelsen for det neuroaffektive og i den forbindelse komme ind på "de neuroaffektive kompasser", som bl.a. er beskrevet i Mariannes Bentzens bog: Den neuroaffektive bildebog⁹

⁶ Hart, Susan. (2013).

⁷ Kirkeby, Ole Fogh (2016).

⁸ Skov, Vibeke (2018).



Kunstterapi som personlig lederudvikling

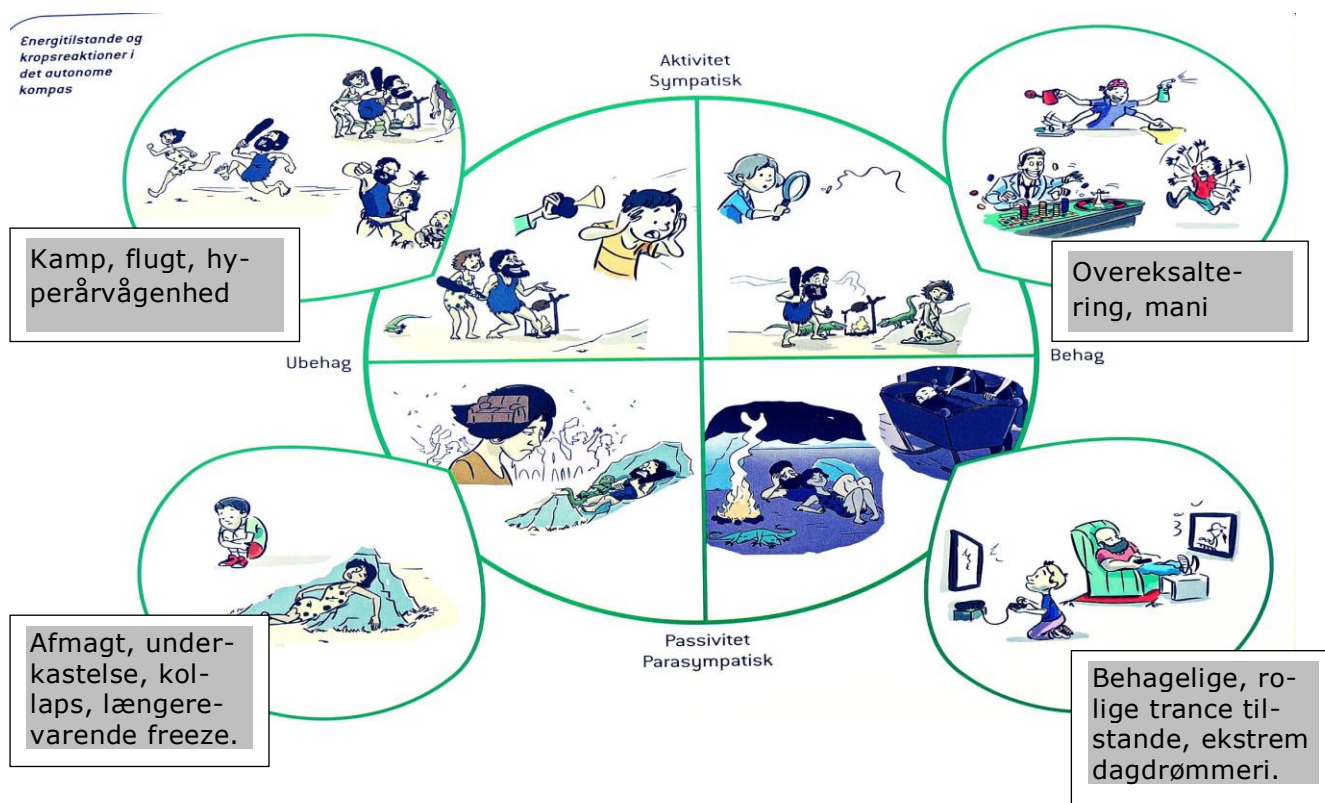
Inde i kompasset - ude af kompasset

Lad os kigge lidt på kompasserne, og hvad det vil sige at være "ude af kompasset". De neuroaffektive kompasser er beskrevet med afsæt i den treenige hjernes udvikling og er en model, der er udviklet af psykolog Susan Hart og psykoterapeut Marianne Bentzen. I artiklen er de tre kompasser beskrevet med en figur fra bogen "den neuroaffektive billedbog".¹⁰ De grå tekstbokse har jeg tilføjet, og de er beskrivelser, der viser de stressmønstre, der opstår, når man føler sig presset ud over sin grænse.

Yderligere vil jeg i artiklen komme ind på egne erfaringer, samt erfaringer fra egen kunstterapeutisk praksis.

Selvberoenhed og det autonome kompas - krybdyrhjernen

Susan Hart og Marianne Bentzen har kortlagt de autonome processer i et kompas, som de kalder det autonome-sansende kompas.¹¹ De grå tekstbokse i figuren er beskrivelse af at være "ude af kompas-set".



Vi mærker det autonome kompas som kropslige sansninger og når vi eks. er stressede, kommer det autonome nervesystem til fylde mere og vi bliver dårligere til at indgå i relationer og til konfliktløsning.

En af de personlige egenskaber Daniel Coleman m.fl. nævner i forbindelse med lederens følelsesmæssige intelligens er selvberoenhed og selvkontrol og det henviser bl.a. til at kunne holde "ødelæggende

⁹ Bentzen, Marianne (2014).

¹⁰ Bentzen, Marianne (2014).

¹¹ Bentzen, Marianne (2014).



Kunstterapi som personlig lederudvikling

følelser og impulser under kontrol".¹² Når vi analyserer det autonome kompas, opdager vi de energitilstande og kropsreaktioner, som vi mærker, når vi oplever noget, der påvirker vores autonome nervesystem. Det kan være oplevelser, der får os til at komme i kamp eller flugt reaktion eller få os til at gå helt i frys tilstand og aldrig vove sig ud i en lignende oplevelse mere. I den neuroaffektive teori beskrives det som "at falde ud af kompasset", og det er nødvendigt at finde tilbage til de normale tilstande inden i kompasset. (se de grå tekstbokse).

Hvis jeg vil ændre tilstanden "ude af kompasset", må jeg finde ud af hvilke forandring, der skal til for at komme ind i kompasset igen.

En af de hjælpsomme metoder til at finde tilbage i kompasset er at blive bekendt med og blive opmærksom på kroppens markører, altså være opmærksom på de fysiske reaktioner, vi oplever i situationen. Man kan eks. tænke over og bemærke, om det man mærker er mest behag eller ubehag og om energiniveauet er højt eller lavt, og hvordan det opleves og mærkes.

Når jeg reflekterer over Daniel Colemans begreb om selvkontrol, kommer jeg til at tænke på begrebet: "tålmodighed" og når man undersøger ordet etymologisk betyder det:

At være villig til at bære modgang, rolig udholdenhed i ulykke og lidelse, udholdenhed, også "overbærenhed, barmhjertighed, ydmyghed, underkastelse, underkastelse af lyst".¹³

Som leder er det vigtigt at undersøge sin egen tålmodighed og finde ud af, hvornår den bliver sat på prøve, og hvad der sker, "når tålmodighed er en by i Rusland".

I min kunstterapeutiske praksis har jeg en samtale med en leder om begrebet "tålmodighed" og etymologien bag ordet. Herefter undersøger vi sammen, hvad vedkommende forstår og har erfaring med "tålmodighed".

Det biologiske domæne - kontakt med kroppens markører

Jeg beder lederen om at forme en skulptur i ler, der symboliserer "tålmodighed" og en skulptur der symboliserer det modsatte. Vi har ofte en ide om, hvorfor vi gør, som vi gør og vores forhold til begrebet eller værdien (her "tålmodighed"). Når vi italesætter og/eller symboliserer det modsatte af begrebet (antonymet), kan det ofte anspore til at opdage og synliggøre, at det måske ikke altid hænger sammen, som vi tror, det gør. Man kan sige, at undersøgelser af begreber og værdier kan være med til at afsløre muligt selvbedrag og netop i undersøgelse af antonymet, er det min erfaring at denne opdagelse kan ske.

Jeg vælger ler som middel i den kreative proces. Oplevelsen af tab af selvkontrol eller tålmodighed, som denne samtale drejer sig om, refererer til det autonome nervesystem og kan have en kropslig markør eller reaktion. *Denne tilgang bygger på en biologisk måde at bruge kunsten på uden terapeutens indgriben.*¹⁴ Man kan sige, at kroppen aktiveres i processen, hvor lederen i sin sansning får kontakt med sin egen "tålmodighed" og det som hun betragter som det modsatte.

¹² Coleman Daniel m.fl. 2002.

¹³ kilde: www.Etymoline.com

¹⁴ Skov, Vibeke.(2018).



Kunstterapi som personlig lederudvikling



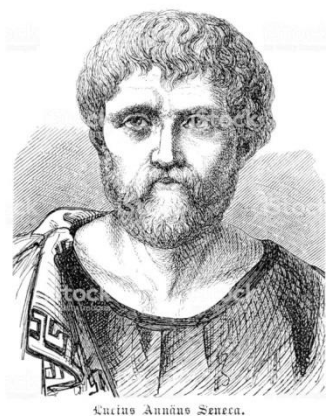
Vi undersøger sammen skulpturerne og på den måde bliver lederen mere bevidst om sin egen "tålmodighed" og kan derved måske forudse, hvad der kan få vedkommende til at miste den og dermed forebygge, at det sker, - i hvert fald på en ukontrolleret måde.

"Tålmodighed" er en dyd og en af de 7 dyder der i middelalderen blev beskrevet som hellige dyder. Modsat blev der også beskrevet 7 dødsynder og modparten til "tålmodighed" er "vrede", som er beskrevet som en af de 7 dødsynder.¹⁵ "Vrede" er også interessant at undersøge, - både etymologisk, psykologisk og fysiologisk. Vrede er en af de grundlæggende følelser i psyken, og vreden påvirker kroppen på forskellige måder. Kroppen bliver aktiveret, adrenalin pumper, og blodet trækker sig væk fra fordøjelsessystemet og ud i lemmerne. Vi bliver parate til kamp eller til flugt. Måden, vi tænker på, ændrer sig også. Vi er mere skarpe i den forstand, at blodforsyningen bliver øget i frontallapperne, men hjernens følelsescenter går i selvsving. Med ét er vi handlingsorienterede. Det er interessant at undersøge, hvordan både vrede og tålmodighed kan være nyttige i forbindelse med ledelse. Når vi undersøger disse begreber i det terapeutiske rum, kan vi komme i kontakt med dem på en måde, der skaber selvindsigt og mildhed med os selv og dermed større åbenhed for forandring.

Psykologiske domæne - kontakt med vores tanker om os selv

I kunstterapien kan vi, på en nænsom måde, blive opmærksomme på, at vi indeholder eks. både tålmodighed og vrede, og vi kan i samtalen *integrere personlige indre forviste dele, for at kunne acceptere sig selv som et mere helt individ.*¹⁶

I forbindelse med det kunstterapeutiske udtryk kan lederen lære det modsatte af sin tålmodighed, eks. vrede, at kende, anerkende den og forstå den.



Lucius Annaeus Seneca.

Den romerske filosof Seneca (4. f. kr. - 65 e.Kr.) mente, at vreden på den ene side var en nødvendig følelse, men at man på den anden side måtte holde afstand til den. Den vrede, der ikke kan stoppe ødelægger den anden, som den er rettet imod. Og vender man vreden indad, ødelægger man sig selv.

Senecas budskab er, at der er to midler mod vrede: ikke at lade den komme over dig og ikke at forløbe dig i vrede.

Også spændende at undersøge vreden - både etymologisk - psykologisk og fysiologisk.

¹⁵ Wikipedia

¹⁶ Skov, Vibeke.(2018).

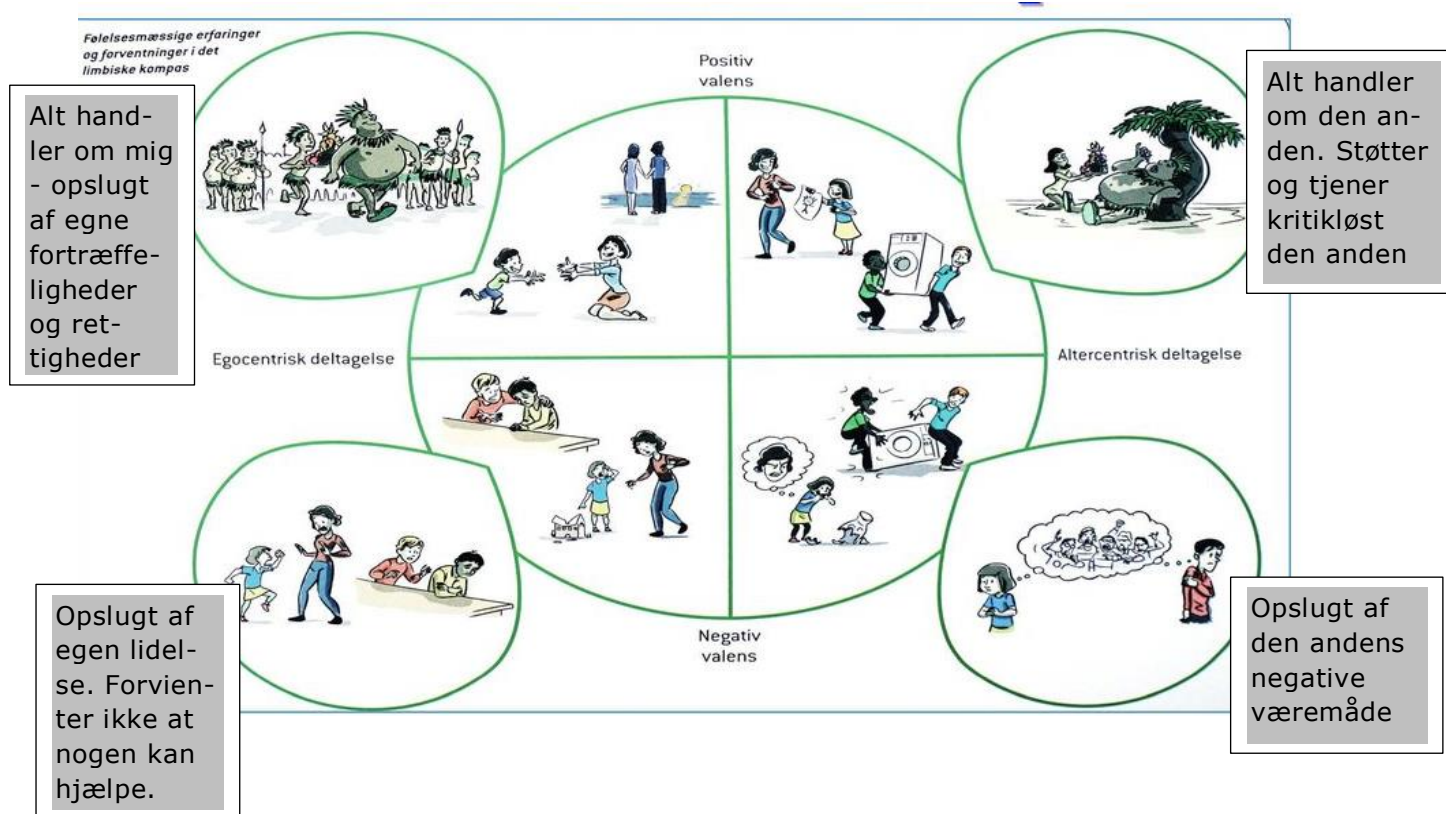


Kunstterapi som personlig lederudvikling

Sociale kompetencer og det limbiske kompas - den gamle pattedyrhjerne

Efter følelsesmæssig selvkontrol og selvberoenhed, som belyst i ovenstående case, er sociale kompetencer og håndtering af relationer også vigtige ledelsesegenskaber.

Det er i Det limbiske kompas - den gamle pattedyrhjerne, at følelsesmæssige erfaringer med kontakter og relationer indlæres.¹⁷ De grå tekstbokse i figuren er beskrivelse af at være ude af kompasset.



Det drejer sig om empati og fornemmelsen for andres følelser og forståelse for deres synspunkt og en ægte interesse i deres bekymringer. Husk: *man skal kunne lide dem man leder og lide med dem, hvis de lider.*

Lederen skal ikke kun håndtere den sociale relation til medarbejderen. I den offentlige sektor skal lederen også forstå og aflæse de politiske tendenser og borgerens behov, og man kan sige at de offentlige organisationer er gået fra at "levere det borgeren har ret til, og borgeren gør det, de har pligt til", til at den offentlige sektor gør det, der skaber værdi for borgeren, til nu at skulle skabe velfærd sammen med borgeren".¹⁸ Alt dette kan være udfordrende for ledere, når de står i en relation, der kalder på deres empatiske evner, - og *Eftersom følelser er smittende - særligt, når de transmitteres fra ledere til andre i gruppen - bliver lederens primære funktion den følelsesmæssige parallel til god hygiejne: at få styr på egne følelser. Lederen kan ganske enkelt ikke håndtere andres følelser uden først at have kontrol over deres egne følelser.*¹⁹

Det betyder selvfølgelig ikke, at man som leder aldrig må blive påvirket af livets genvordigheder, men det smitter: *vi er alle en del af hinandens nervesystem*²⁰ men det betyder at man som leder må udforske sit limbisk-følelses kompas og de relationer der udfordrer. Lederen må spørge sig selv: hvilke følel-

¹⁷ Bentzen, Marianne (2014).



Kunstterapi som personlig lederudvikling

ser opfattede jeg i kontakten med eks. medarbejderen eller den anden. Var jeg mest optaget af mig selv eller den anden? Hvordan var afstemningen imellem os? Er der noget, jeg kan/skal ændre?

Det sociale domæne - kontakt med sociale samspil

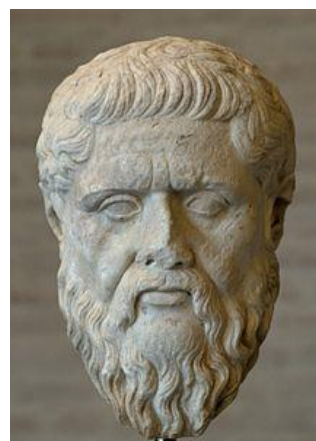
Kunstterapeutiske metoder indenfor "det sociale domæne" har fokus på gruppeinteraktioner via det kreative medie, som en bro til at udforske og udvikle nye tiltag til sociale adfærdsmønstre og til det at være en del af en gruppe.²¹

I forbindelse med kunstterapeutiske metoder indenfor det sociale domæne, finder jeg "dyrekassen" yderst hjælpsom og værdifuld. Dyrene kan være brobyggere til det ubevidste og være med til at hjælpe os med at komme i dialog med - og få kontakt med vores ubevidste og vores kilde til at lære os selv bedre at kende. De kan hjælpe os med at forstå vores relationer til andre mennesker, og de kan hjælpe os med at få øje på vores egen ressourcer.

Hvis man eksempelvis bruger dyrene til at undersøge relationer, kan metoden være, at man vælger et dyr, der repræsenterer medarbejderen og herefter et dyr for hvem lederen er/føler sig i relationen. Herefter kan dyrenes egenskaber og adfærd undersøges og oversættes til den relation, der undersøges.

Dyrekassen og Platon

En anden mulighed for at benytte dyrekassen i en samtale med en leder er, at man indleder med Platons fortælling om, at *tanken er sjælens samtale med sig selv, og at selvet er vognstyrer for et spand heste*.²² Det beskrives som selvet er vognstyrer med 2 heste foran sig. En sort hest, der har det onde i sig og en hvid hest, der havde det gode i sig. Vi indeholder begge heste, og den gode måtte trække den onde med sig. Herefter inviteres til, at lederen finder et dyr, der kan repræsentere vognstyreren og/eller blot de to heste, et dyr der repræsenterer den sorte hest og et dyr der repræsenterer den hvide hest i vores tanker. Herefter undersøges dyrenes egenskaber. Dette er med til at øge forståelse for både sig selv og at bevidstgøre, at vi indeholder alt, både egenskaber fra den hvide hest og den sorte hest. Jeg mener, at denne forståelse er med til at forstå sig selv, som den man er, men også til at få øje på, hvor en forandring kan være frugtbar og ikke blot fortsætte med en bestemt adfærd, der ikke støtter relationen, men få fokus på det, som skaber følgeskab i sin ledelsesgerning.



PLATON

¹⁸ Dahl, Kristian. Podcast vedr. "Ny Syntese" (2019).

¹⁹ Colemann, Daniel (2006).

²⁰ Stern, Daniel (2004).

²¹ Skov, Vibeke. (2018).

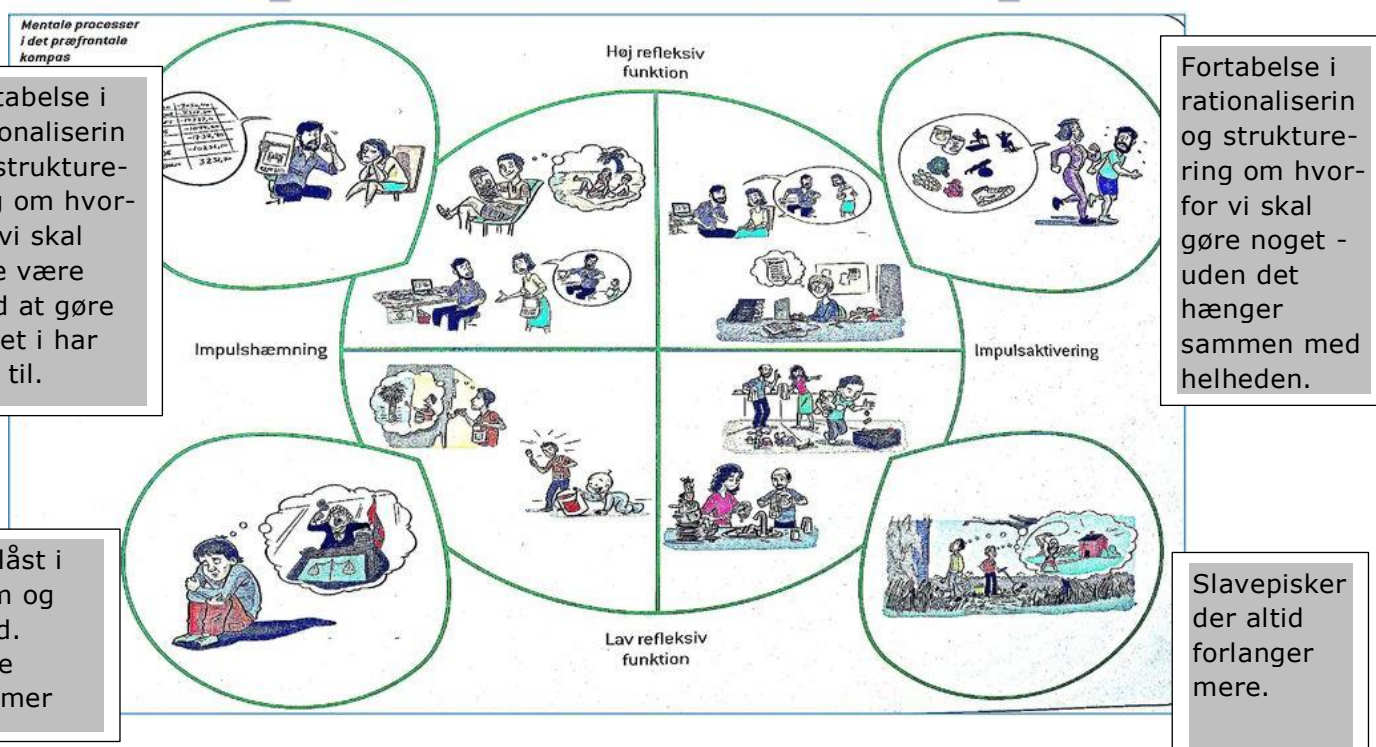
²² Kilde: Ole Fogh Kirkeby/you tube.



Kunstterapi som personlig lederudvikling

Mentalisering og det præfrontale kompas - Den nye pattedyrshjerne

Det præfrontale kompas henviser til vores evne til rationel tænkning, forestillingsevne og refleksion. De grå tekstbokse i figuren er beskrivelse af at være ude af kompasset.



I den neuroaffektive personlighedsudvikling fokuserer vi på den slags tænkning, der drejer sig om at forstå sig selv og andre mennesker, hvilket kaldes metalisering.²³

Mentalisering

Mentalisering er at holde hjerte og tænkning sammen. Det handler ikke blot om at tænke klart men også at føle klart. Mentalisering er at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

Vores evne til at mærke og være opmærksomme på sig selv og reflektere over egne adfærd.

At mærke og have opmærksomhed på andre menneskers væremåde og de relationelle samspil.²⁴

Som leder er det vigtigt at kunne tænke og føle klart, også i pressede, og måske især i pressede situationer, man kan sige, man skal kunne holde hjerte og tænkning sammen. Lederen skal kunne reflektere over egne og andres følelser, og jeg mener, at det er en vigtig egenskab, netop at kunne og ville reflektere over sine egne følelser og handlinger.

Det spirituelle domæne - kontakt med det meningsfulde

Vibeke Skov skriver i forbindelse med "det spirituelle domæne" at Det arketypiske selv udforskes gennem symboler og imaginative dialoger, hvor nye aspekter ved selvet dukker op.²⁵

²³ Bentzen, Marianne (2014).

²⁴ Hart, Susan (2013).

²⁵ Skov, Vibeke.(2018).



Kunstterapi som personlig lederudvikling

Det kræver mentalliseringsevne at reflektere og benytte sig af symboler og imaginative dialoger. I forbindelse med den tidligere beskrivelse af en samtale med en leder vedr. "tålmodighed" bringer jeg myten om Psyke og Amor ind i samtalen, med udgangspunkt i Psykes tålmodige venten på, at de vrede får gå til ro, og hun kan plukke ulden, der sider på grenene. Dette bringer til refleksion om vigtigheden i at vente med evt. interaktion til vreden har lagt sig, og hvornår dette er hjælpsomt i ledergerningen.

Hvem er jeg som leder

Arbejdet med symboler har yderligere inspireret mig til at benytte en kreativ metode til at reflektere over mit eget lederskab. Metoden er inspiration fra en studiekammerat²⁶ i forbindelse med protreptik og den har vist sig at være både nyttig og interessant. Det drejer sig om billeder af en masse skabe og dialogen indledes med spørgsmålet om hvilket skab, der kan symbolisere lederens lederskab. I refleksionen henvises ofte til nogle af de skabe, der ikke blev valgt, som eks. "sådan er jeg ikke" eller "bare jeg havde mere af det skab" osv.



Samtalen omkring lederskab har jeg brugt som en slags opvarmning til næste aktivitet og efterfølgende beder jeg lederen male et maleri, der kan symbolisere vedkommende som leder, eller hvad er titlen på dit "lederliv" lige nu. Herefter beskriver og undersøger vi sammen maleriet. Denne aktivitet har vist sig at være en god start på et forløb i forbindelse med personlig lederudvikling, hvor der benyttes kunstterapeutiske metoder. I undersøgelsen af maleriet kommer der flere begreber, værdier og udfordringer frem, der kan undersøges efterfølgende. I dette nævnte eksempel var begrebet *mod*, det som lederen arbejdede videre med ved næste møde.

Hvordan kan jeg selv, medarbejderne og borgerne mærke, at jeg udvikler mit personlige lederskab?

Når lederen øger sin forståelse på mennesker og på hvem lederen selv er, mener jeg, det er med til at øge og styrke lederens egenskaber og kvalifikationer i forbindelse med at:

- Motivere både medarbejderne og sig selv
- Forstå og facilitere bevægelse og forandring
- Påtage sig og fylde "magten ud", når det er nødvendigt og prioritere, når presset bliver for stort
- Forløse sit eget og andres potentiale
- Se og have forståelse for flere perspektiver

²⁶ Daginstitutionsleder Annette Sommer, Ringsted.



Kunstterapi som personlig lederudvikling

- Balancere "mennesket og lederrollen" og skabe følgeskab
- Forståelse og erkendelse af egne tilknytningserfaringer.

Kalundborg kommune, den kommune jeg er ansat i, har netop søsat et ambitiøst ledelsesudviklingsprogram, der handler om, at lederen udvikler sine kompetencer både i forbindelse med det, der drejer sig om styring og performance, der her også kan oversættes med at optimere og effektivisere og "få mere og bedre for mindre" og derudover sættes der fokus på, at dyrke både en tillidsbaseret og resultatorienteret kultur i organisationerne.



Man anerkender også at mange af de problemer, som vi står overfor er så komplekse og så resourcekrævende, at de ikke kan løses af den offentlige sektor alene. Det vil sige, at man i dag og fremover sætter fokus på, at kerneopgaven også skal løses i samskabelse, - med borgeren som medproducent.

Det sætter både personlige og faglige krav til lederen, og det er min personlige erfaring at med kunstterapeutiske metoder og aktiviteter, er det muligt at have fokus på udvikling af "det hele menneske".

Mere inspiration til personlig lederudvikling

Eksemplerne i artiklen er fra et forløb på fire mødegange med deltagelse af mellemledere fra en kommunal virksomhed, hvor jeg tilrettelagde kunstterapeutiske aktiviteter. Aktiviteterne havde afsæt i det der "fyldte mest" og/eller var inspiration sidste møde. Forløbet blev positivt evalueret bla. i forhold til:

- De kreative metoder, eks. male, collage eller ler, hjalp til øget bevidsthed og forståelse af mig selv.
- De kreative metoder, eks. male, collage eller ler, hjalp til refleksion og personlig indsigt ifb. med min rolle og funktion i mit arbejdsliv.

I forbindelse med evalueringen blev der inspireret til et lignende forløb, men hvor emnet er tilrettelagt på forhånd. Det vil sige, at der er en overskrift på hvilke emne, der skal arbejdes med, eks. kan det være magt eller ansvar eller andre emner, der ofte udfordres i lederrollen.

Udover at undersøge og udvikle selvindsigt, som beskrevet i denne artikel, mener jeg også, det er vigtigt, at man som leder søger at blive bevidst om sit eget tilknytningsmønster. Det vil sige, det mønster eller den måde, vi er i kontakt med andre mennesker på, og dette vil også have betydnings for vores ledelsesstil. Man kan sige, at en leder med et trygt tilknytningsmønster, vil være modstandsdygtig overfor stress og dermed kunne bevare evnen til at tænke og føle klart i belastede situationer og undgå at "komme ud af kompasset". Omvendt kan en leder med et utrygt tilknytningsmønster udvikle en ledelsesstil, der eks. indebærer mistillid, angst eller vrede. Dette underbygger igen, at man som leder må være villig til at blive klogere på sig selv og gennem eks. terapi og supervision, udvikle sine mentale kompetencer.

Kunstterapeutiske metoder kan benyttes til både personlig lederudvikling og supervision, og en af de fordele som jeg selv finder interessant er, at blive inspireret til at inddrage de kreative og praktiske redskaber i forbindelse med personaleudvikling og kommunikation eksempelvis i forbindelse med medarbejderudviklingssamtaler o.lign.



Kunstterapi som personlig lederudvikling

Litteratur og inspiration:

Albæk, Morten (2018). *Èt liv, èn tid, èt menneske*. Gyldendahl.

Coleman, Daniel m.fl. (2006). *Følelsesmæssig intelligens i lederskab*. Børsen.

Dahl, Kristian. Podcast vedr. "Ny syntese" (2019).

Hart, Susan (2013). *Ledelse mellem hjerne og hjerte*. Hans Reitzels forlag.

Kirkeby, Ole Fogh (2016). *Det nye lederskab*. L&R Business.

Kirkeby, Ole Fogh (2016). *Protreptik, selvindsigt og samtalepraksis*. Samfundslitteratur.

Skov, Vibeke (2018). *Skam og kreativitet*. Marcus.

Stern; Daniel N (2004). *Det nuværende øjeblik*.

You tube: Kirkeby, Ole Fogh/protreptik, filosofisk coaching i ledelse

www.etymoline.com



Kunstterapi som personlig lederudvikling



Et stemningsbillede fra mit terapilokale, - efter en terapi, hvor flere redskaber kom i brug.



Kunstterapi som personlig lederudvikling



Følg med:

www.kreativitetkunstogterapi.dk

