

# IDROTTENS LEDARSKAP

Att främja psykisk hälsa





Jonas Wig, leg. psykoterapeut &  
idrottspsykologisk rådgivare

Expertkompetens inom klinisk  
psykologi och idrottspsykologi

Stockholm & Göteborg

[idrottspsykologerna.com](http://idrottspsykologerna.com)



Idrottspsykologerna

# Mål med föreläsningen

Bidra till ökade förutsättningar för ledare att skapa ännu mer glädje och välmående bland idrottande barn och ungdomar

Förstärka kunskapen om hur välmående och sportslig utveckling hänger samman

# Agenda

## LEDARSKAP & BETEENDEN FÖR ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA

- Transformativt ledarskap
- Psykologisk trygghet
- Inre motivation

## DILEMMA, BERÄTTELSER OCH REFLEKTION

# LEDARSKAP OCH PSYKISK HÄLSA

# Transformativt ledarskap

- Starkt samband mellan transformativa ledarbeteenden och psykisk välbefinnande
- Inspirera och motivera till långsiktig utveckling

# Transformativa ledarbeteenden

1. Inspirera genom vision och egna exempel
2. Motivera och uppmuntra
3. Bidra till intellektuell stimulans
4. Visa individuell omtanke

# Psykologisk trygghet

*Upplevelse av trygghet i relation till omgivande personer*

*Låg risk för negativa sociala konsekvenser*

**I grupper med hög grad av psykologisk trygghet vågar individer:**

*Vara sig själv utan rädsla för negativa sociala konsekvenser*

*Be om hjälp*

*Efterfråga feedback*

*Ifrågasätta och vara uppriktiga*

*Dela misslyckanden och misstag*

*Komma med idéer*





# Ledarbeteenden som stärker psykologisk trygghet

- Bygg förtroende och respekt
  - Behandla alla lika, håll löften, agera konsekvent och var medveten om din egen påverkan
- Uppmuntra att våga göra misstag
  - Utan misstag ingen utveckling, ge konstruktiv feedback, fira ansträngning och lärande
- Investera tid i att skapa en inkluderande miljö
  - Välkomna nya medlemmar, stärk gemenskapen, minska rivalitet, agera snabbt vid exkludering

# Ledarbeteenden som stärker psykologisk trygghet

- Kommuniera öppet och tryggt
  - Uppmuntra åsikter, var öppen vid kritik, var tillgänglig & bekräfta känslor
- Hantera konflikter konstruktivt
  - Agera direkt, vi mot problemet, stöd egen problemlösning
- Visa uppskattning och stöd
  - Beröm ofta och genuint

**IDROTTSHOPPET**  
SUICIDE ZERO

*I Idrottshoppets övningsbank  
finns flera olika gruppövningar  
med syfte att bygga  
psykologisk trygghet!*

# Upplevelse av psykologisk trygghet förbättrar:

Individuellt välmående

Sociala relationer

Engagemang

Personligt lärande

Grupperns lärande och innovationsförmåga

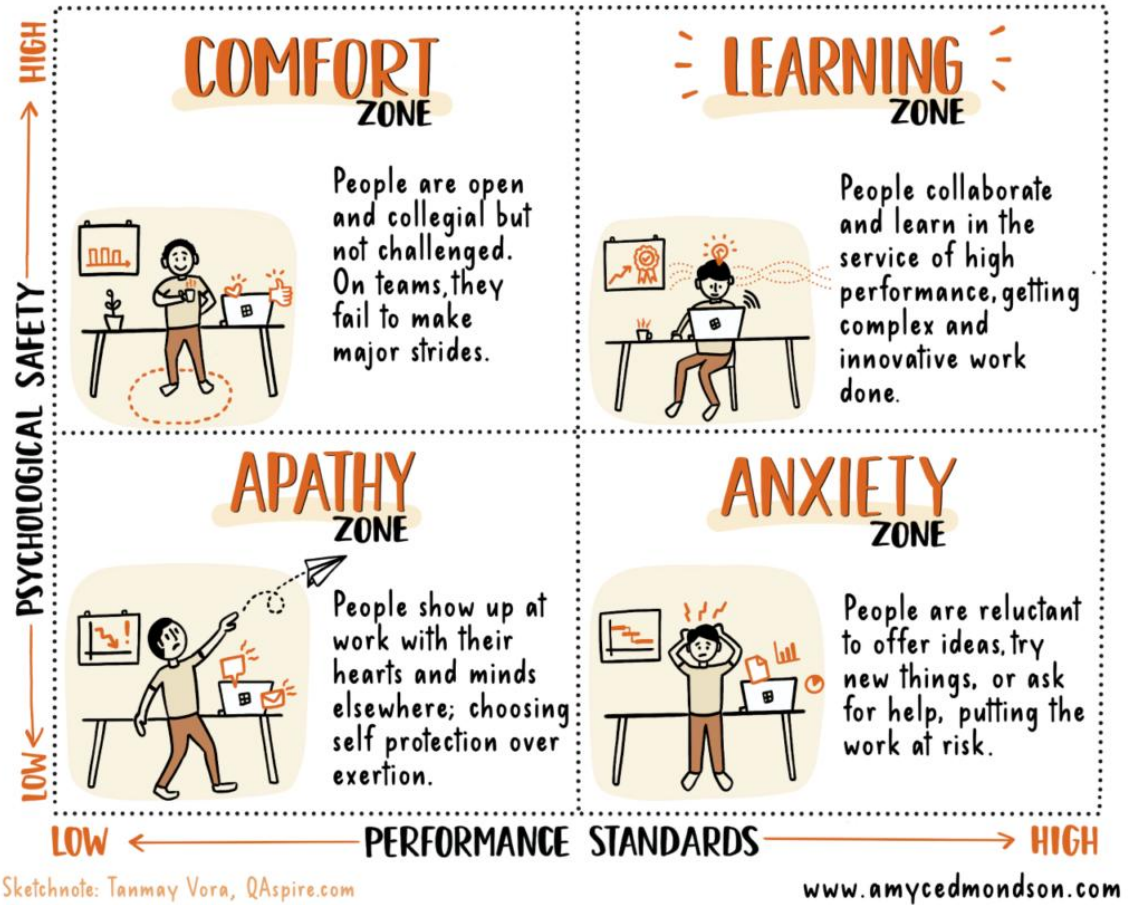
Grupperns prestation

Organisatoriska resultat



HOW  
**psychological safety**  
RELATES TO PERFORMANCE STANDARDS

AMY EDMONDSON



Människor är öppna och vänliga men inte utmanade.

Hjärta och hjärna är någon annanstans. Undviker utmaning.

Fokus på lärande och samarbete i syfte att prestera leder till utveckling.

Upptagen med att bevaka sin image eller sociala position.

# Vad är inre motivation?

- Drivs av glädje, lust och intresse
- Hög kontroll
- Skapar ett inlärningsorienterat klimat med fokus på utvecklingsprocessen
- Motsatsen till yttre motivation (belöningar, resultat & prestation)



# Självbestämmandeteorin (SDT)

Tre psykologiska behov:

- Autonomi (självbestämmande) - frihet att kunna välja/kontrollera egna handlingar
  - Kompetens - att ha relevant kunskap och tillit till sin förmåga att klara uppgifter
  - Social samhörighet - vara en del av en större helhet och känna socialt stöd
- 
- Människor är olika = behoven uttrycker sig olika!
  - Tillfredsställelse av de psykologiska behoven ökar den inre motivationen och skapar förutsättningar för psykiskt välbefinnande



## Autonomi

Att agera efter eget omdöme. Synonymer är självbestämmande och självstyrande. Att vara självbestämmande är inte att vara oberoende.

Känsla att kunna påverka

Känsla av att kunna välja

Känsla av att ha makt

Känsla av att ha betydelse

Känsla av frihet



## Kompetens

Att inneha relevant kunskap och tillit till sin förmåga att klara en uppgift.

Känsla av att kunna hantera situationen

Känsla av att räcka till

Känsla av att vara effektiv

Samband med självkänsla och självförtroende

En pågående utvecklingsprocess







## Social samhörighet

Att vara en del av en större helhet och att känna socialt stöd.

Känsla av att vara delaktig

Känsla av att höra till

Känsla av att ha stöd/uppbäckning

Känsla av gemenskap

Känsla av att ha en plats

Känsla av att vara någon

# Varför inre motivation?

- Hälsa
  - Kreativitet och utveckling
  - Engagemang och meningsfullhet
  - Håller på längre
- 
- Hälsa + kreativitet + engagemang + hålla på längre= En väg till bättre prestationer



# Ledarbeteenden som främjar psykologiska behov hos idrottare

**Autonomi** – Involvera idrottarna i beslutsfattning, erbjud valmöjligheter och uppmuntra till reflektion om den egna utvecklingen.

**Kompetens** – Ge individanpassad feedback med fokus på beteenden. Uppmärksamma ansträngning och utmana på rätt nivå, motverka orealistiska krav.

**Social samhörighet** – Hälsa på alla, uppmuntra relationsskapande mellan idrottarna, lär känna *människan* bortom idrotten, anordna sociala aktiviteter utanför idrotten, respektera olikheter och bygg på likheter.

# Motivationsfrämjande kommunikation

**Aktivt lyssnande** - Nicka, var engagerad, försök förstå.

**Bekräfta** - Bekräfta personens åsikter, tankar och känslor.

**Öppna frågor** - Nyfiken utforskande: “Hur...”, “Berätta mer...”

**Spegla** - Fånga det som sägs med ett eller flera nya ord.

**Sammanfatta** - Summera vad som sagts och stäm av om ni delar bilden.

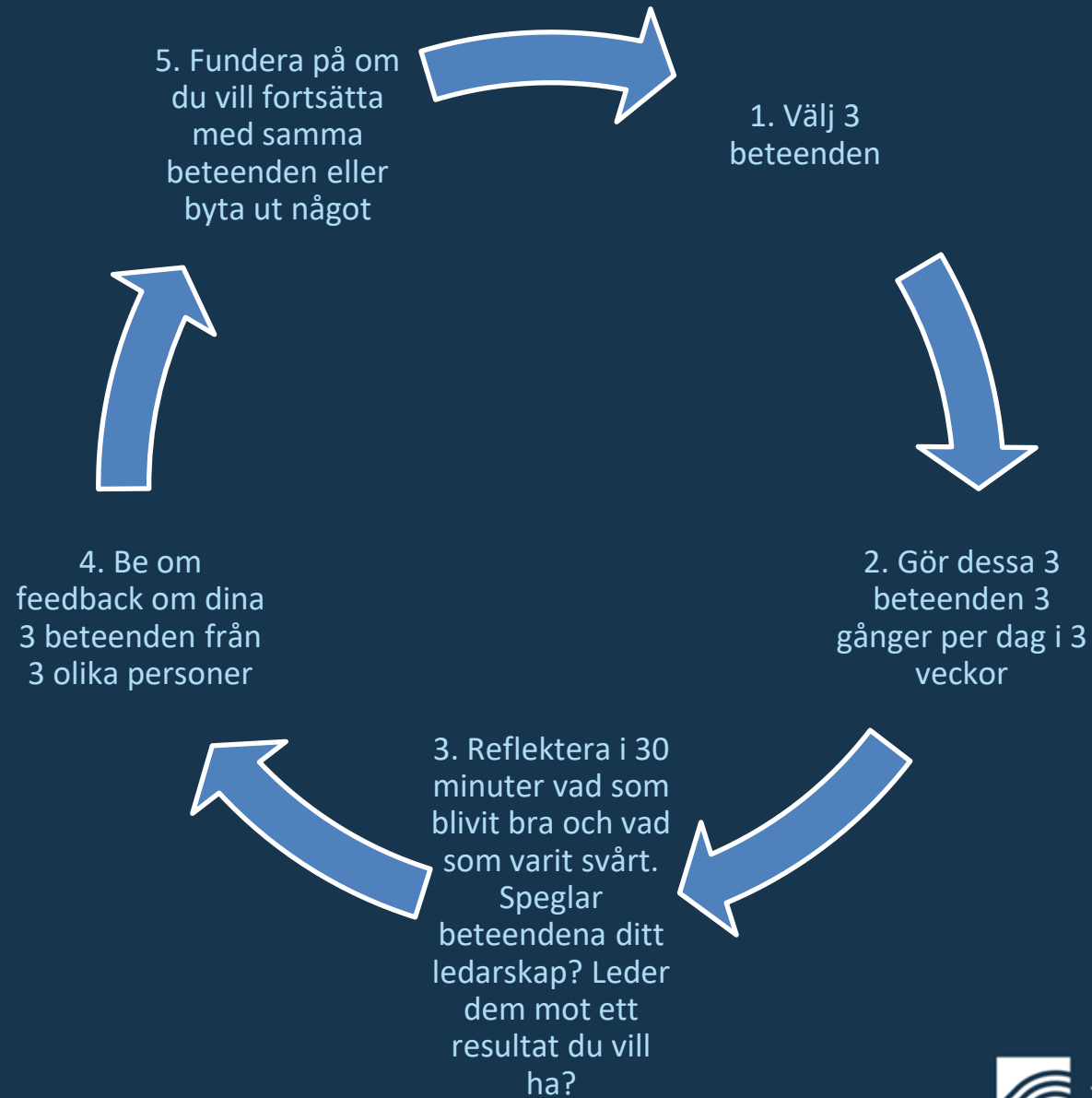
# Olika typer av målsättningar

**Resultatmål:** Att jämföra sig och tävla mot någon annan. *Låg kontroll.*

**Prestationsmål:** Att uppnå en prestation utan jämförelse med andra. *Viss kontroll.*

**Processmål:** Att göra ett specifikt beteende som är en del av en helhet. *Hög kontroll.*

**Lärandemål:** Att lära sig nya beteenden/processer och utvecklas över tid. Större utrymme för misstag. *Hög kontroll.*



# 4 värdefulla ord i en psykologisk trygg organisation

Hej

Hjälp

Tack

Förlåt





# TACK!

[idrottspsykologerna.com](http://idrottspsykologerna.com)

[jonas@idrottspsykologerna.com](mailto:jonas@idrottspsykologerna.com)



Idrottspsykologerna