

Glem alt om nytårsforsætter!

Dette råd er sendt til abonnenter af 'Gode råd'. Vil du have et godt råd i din indboks hver søndag til og med juni måned 2019, kan du tilmelde dig på godt.raad@teglkamp.dk og indbetale 50 kr. via MobilePay på 21602999.

Godt Nytår!



Her på årets næstsidste dag er det ret oplagt at se lidt på nytårsforsætter. Hører du til dem, der lover dig selv, at du fra 2. januar skal på slankekur og tabe dig mindst 10 kg., stoppe med at ryge, gå i motionscentret 3 gange om ugen, løbe en maraton i løbet af 2019, cykle Sjælland rundt eller andre selvpineriske ting, så glem det, hvis du ikke tidligere har haft held med den type projekter. Vi har nemlig ikke brug for den slags nytårsforsætter i en tid, hvor dagene er korte og mørke og energiniveauet for de fleste af os ligger lidt lavere.

Normalt er jeg ikke fortalende for at sætte baren lavt. Men hvis vi på den anden side sætter bare for højt og tilføjer endnu en fiasko, hvor vi ikke gennemførte slankekur eller holdt op med at ryge, ikke kom ud og motionere, så bliver det endnu sværere næste gang, vi forsøger os. For vi kan ende med ikke at tro på projektet allerede inden, vi har givet os i kast med det. Vi har givet op på forhånd. Det giver derimod langt mere mening at gå ind i sådanne projekter, når man er fuld af overskud – altså som regel et andet tidspunkt af året.

Men et årsskifte er en god anledning til at gøre status og kigge lidt frem. Du kan jo starte med at bruge lidt tid på at reflektere over, hvad du kunne ønske dig af 2019. Det kan jo godt være, at du kunne ønske et sundere liv, hvor du rørte dig mere, passede din sengetid og generelt spiste lidt sundere. I stedet for at stille en masse forbud op for dig selv, kunne du måske finde frem til noget du har lyst til, f.eks. finde nogle sunde retter, som du rent faktisk også kan lide og så indimellem lave dem. Du kunne også overveje, om der er nogle steder, hvor du synes der er smukt at gå og så starte med at gå nogle smukke ture for turens skyld (det gør jo ikke noget, at du som en sidegevinst også forbrænder lidt kalorier). Inviter eventuelt din partner eller en god kollega med ud på en gå- og samtale tur – en sidegevinst ud over motionen er mulighed for en lidt dybere samtale og refleksion.

Husk i øvrigt at noter dig dine små sejre og fremskridt undervejs. Succes avler succes ☺ Og for lige at runde af, så kunne det måske være relevant for dig at reflektere over følgende spørgsmål:

- Hvilke gode ting ønsker du skal ske for dig i 2019 – privat og jobmæssigt?
- Hvad ligger i dine hænder at ændre og påvirke, så de gode ting kommer til at ske? Brug energien på det og ikke på det, der er ude af din mulighed for at ændre eller påvirke.
- Er der nogle ting i det små, du kunne gøre allerede nu – uden at du skal lægge mere energi i det, end du rent faktisk kan mobilisere lige nu?

Håber, at mit råd kan give anledning til lidt refleksion – ellers kasser det! ;-)

Kom godt ind i det nye år!

Susanne Teglkamp er konsulent og direktør i Teglkamp & Co. Hun er uddannet jurist og reserveofficer og har suppleret med flere lederuddannelser senest Executive Board Programme på INSEAD. Susanne Teglkamp fik Ildsjælsprisen 2012 af DJØFs Brancheforening Selvstændige.

Susanne Teglkamp har tung ledelsesmæssig erfaring og har bl.a. været kommunaldirektør, HR-direktør i to forskellige it-virksomheder og udviklingschef. Hun har i mange år arbejdet som managementkonsulent, karriererådgiver og facilitator. Susanne Teglkamp sluttede sin karriere som reserveofficer som oberstløjtnant. Susanne Teglkamp er i 2015 blevet tilknyttet Forsvarsakademiets Censorkorps som censor i faget ledelse. Derudover har Susanne Teglkamp udgivet flere bøger, hvoraf den seneste 'Fusioner og forandringsledelse i praksis' udkom oktober 2016.

Se mere på www.tegkamp.dk

Skal du rykke på karrieren i 2019?



Er du på den rigtige hylde og hvordan ser din hylde ud? Vil du gerne blive mere klar på, hvad du vil med din karriere? Så kan det være en god idé at sparre med en person, som ikke er en del af din hverdag.

Teglkamp & Co. tilbyder karriererådgivning på timebasis eller et på forhånd tilrettelagt forløb på i alt 5 timer.

Læs mere her: <http://www.tegkamp.dk/Karriereudvikling.pdf>

