

GOD SELVLEDELSE FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

MODUL 4:
TAG ANSVAR
- FOR DIN EGEN FRIHED, FRITID OG
FOR GOD SELVLEDELSE



ÅRSHJULET FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

Frihed, fritid og god selvledelse

© God selvledelse for soloselvstændige. ALL RIGHTS RESERVED.

Modul 4: Tag ansvar - for din egen frihed, fritid og for god selvledelse

Årshjulets fjerde etape handler (også) om at tage ansvar - for dig selv. Uagtet at du har en masse gode folk i dit netværk, en ægtefælle/kæreste der støtter dig 100% og evt. en god mentor eller professionel coach, så er det i sidste ende DIG, der skal træffe alle de beslutninger i virksomheden. Også dem der skal bidrage til, at du går glad på arbejde. Og beslutninger - dem er der som bekendt mange af.



I dette modul skal vi bl.a. se nærmere på de forhold, der kan understøtte - eller som muligvis står i vejen for - at du kan mærke den frihedsfølelse, som du helt sikkert kunne mærke, da du i sin tid startede din virksomhed.

Derefter skal vi se nærmere på fænomenet fritid.

Nogle vil måske tænke 'hvilken fritid?' og andre vil tænke 'ja, jeg savner faktisk en skarpere adskillelse mellem arbejde og fritid', mens andre er rigtig gode til at holde FRI, når de holder fri.

Mange lader sig dog alligevel nemt friste af at tænke på opgaveløsninger, tiltag, idéer og projekter, selv om de måske reelt har fri.

I modulet indgår også en lille refleksion over den vigtige selvledelse, der jo er en ret afgørende og primær drivkraft i solovirksomheder: Uden evnen til at lede dig selv, kan det være vanskeligt at nå dine mål eller få rettet op, hvis du fx taber pusten.

Sjældent er det dog et spørgsmål om, hvorvidt man kan eller ikke kan lede sig selv, men et spørgsmål om hvordan og hvor ofte, man har brug for at stoppe op og bevidst lede sig selv.

Som et eksempel på en måde at arbejde med sin selvledelse, ser vi lidt på mulighederne for at eksperimentere med fx en 4-dags arbejdsuge.

Til sidst i modulet følger endvidere en ultrakort proces med fokus på dit purpose.

Print arbejdsarket

DEL 1: FRIHEDSFØLELSEN

Beskriv kort den frihedsfølelse, du fik kontakt med, da du startede din virksomhed:

Beskriv kort hvad frihed betyder for dig i dit arbejdsliv:

Beskriv så hvornår du mærker frihedsfølelse i din hverdag (særlige situationer eller tidspunkter):

Omend der er meget andet, der driver værket, så er frihedsfølelsen for de fleste noget der fylder, **særligt hvis den smutter for os**. For at være helt klar på, hvad der hjælper netop dig til at genfinde grundfølelsen, hvis den smutter, skal du nu notere, hvad der kan hjælpe dig med at finde tilbage, hvis du drænes eller mister kontakten til denne helt særlige (= din) frihedsfølelse:

Inspiration:

Løbe/gå en tur; Dyrke motion; Ringe til en livline; Drikke bobler; Læse; Skrive; Invitere til socialitet; Booke tid til professionel sparring

Sætte gang i nye salg/samarbejdsprojekter; Tage hen til et bestemt sted, der påmindrer mig om frihedsfølelsen

Tænke tilbage på mine gamle jobs som lønmodtager

Læse dén one-pager, jeg skrev, da jeg startede virksomheden (eller skrive en ny igen)

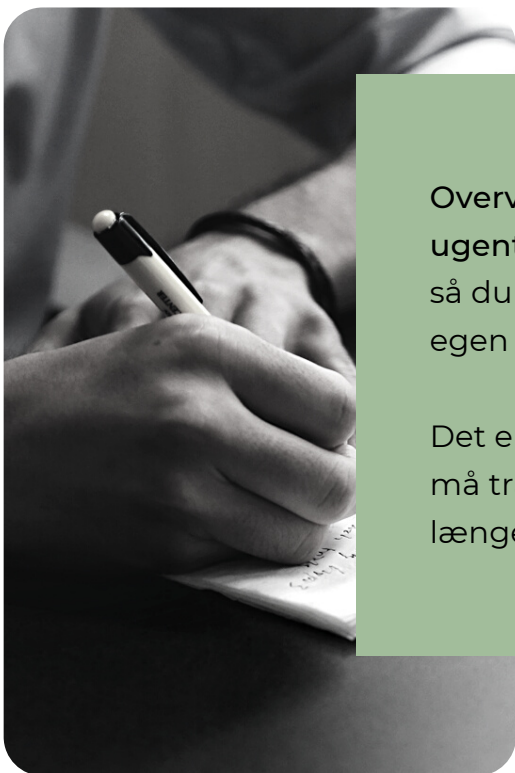
Læse 'Om virksomheden' på hjemmesiden, da det minder mig om mit purpose og min frihed til at forfølge det, jeg allerhelst vil arbejde med;

Eller???

DEL 1: DIN FRIHED - OG DIN FRIHEDSFØLELSE

Måske du ikke - på daglige basis - tænker dybt og længe over den frihed du har som soloselvstændig og (forhåbentlig) er rigtig glad for. Den er noget *helt* særligt! Desværre smutter den for os indimellem. Nogle gange opdager vi det først, når vi bliver opmærksomme på fraværet af den. Men enig;

Friheden og retten til selv at bestemme 'smutter' ikke bare sådan for soloselvstændige, men følelsen af, at man ikke selv bestemmer sin hverdag eller har tabt målet af sigte, kan i pressede perioder bidrage til, at man kan føle sig lidt låst eller fanget i og af sin egen virksomhed.



Overvej derfor en rutine, hvor du - ugentligt/månedligt - tjekker ind med dig selv, så du sikrer, at du fortsat tager ansvar for din egen frihed!

Det er jo trods alt dig, der er chefen, og dig der må træde i karakter, hvis du oplever, at det ikke længere er dig, der bestemmer i virksomheden.

MIN RUTINE SKAL VÆRE:

Print arbejdsarket

DEL 2: DIN FRITID OG DIN FRIE TID

Din **fritid** er naturligvis helt din egen og har i princippet ikke noget med dit arbejdsliv at gøre. Eller har den?

Hos mange selvstændige fylder virksomheden ofte meget, og hos nogle SÅ meget, at de ikke rigtigt oplever, at de holder fri.

Et spørgsmål som "*Hvad er dine fritids-interesser?*" kan for nogle opleves helt skævt, fordi de ikke oplever, at de har tid til andet, mens det for andre er en selvfølge, at de *husker* at holde fri - altså HELT fri.

Notér her hvordan, hvornår og hvor ofte du holder HELT fri:

Hvordan: _____

Hvornår: _____

Hvor ofte: _____

Er det helt klart for dig, hvordan du holder fri, kan du overveje om du ønsker dig *mere* fri tid eller måske mere fokuseret fri tid?

Om lidt skal du fx forholde dig til idéen om en 4-dags arbejds-uge. Hvad ville det fx åbne op for af nye muligheder, hvis du kun skulle arbejde 4 dage om ugen? Har du fx **andre drømme og mål** end dem, du har for din virksomhed?

Notér dem i givet fald her:

Er det **IKKE** klart for dig, hvordan, hvornår og hvor ofte, du holder fri, så overvej dels, hvordan det kunne bidrage til din frihedsfølelse og glæde ved at drive virksomhed, hvis du justerer på dine prioriteringer.

Overvej også om der er **aktiviteter** - og **nære relationer** - som du ønsker at skabe mere fri tid til at prioritere? Hvad savner du fx at have mere fri tid til i dit liv?

Notér dem i givet fald her:



Det var virkelig rart at genbesøge min frihedsfølelse. Den er jo også en vigtig grund til, at jeg startede min virksomhed.

Erfaringer fra en deltager i Årshjulet for soloselvstændige

Del 2: Din fritid og din frie tid - fortsat

Der kan være mange forskellige årsager til, at vi som soloselvstændige ikke formår at holde helt fri.

Mange af årsagerne er super positive:

- Vi elsker at få nye idéer til virksomheden.
- Vi elsker det vi laver, og svarer gerne på mails sidst på aftenen, fordi vi er engagerede og gerne vil arbejdet.

Digitaliseringen af vores samfund har netop skabt mange muligheder, men har også skabt en øget udviskning af grænserne mellem vores arbejde og vores frie tid.

For år tilbage diskuterede man derfor meget 'Det grænseløse arbejde', da mange virksomheder havde svært ved at finde grænserne, når alle fx kunne logge ind på dokumenter og mails døgnet rundt.

Den nyere tids muligheder for et **hybridt arbejdsliv** har ligeledes gjort, at vi som samfund igen er nødt til at forholde os aktivt til både arbejdsformer og arbejdsnormer - og ikke mindst grænsen mellem arbejde og fri tid, hvis vi (delvist) arbejder hjemmefra.

Dette gælder også for mange solo-selvstændige: Når der ikke er grænser for, hvornår du kan arbejde, skal du selv træffe beslutningerne om, hvilke arbejdsformer og arbejdsnormer, der skal gælde i din virksomhed.



Print arbejdsarket



Den mere alvorlige side af disse spørgsmål er jo, at nogle - også soloselvstændige - kan 'knække' mentalt, hvis de i tilpas lang tid hæmmes i at have den hverdag, de drømmer om. Derfor er det **SÅ VIGTIGT**, at du selv tager ansvar for at handle, hvis ikke du trives og er glad.

For hvem skal passe din virksomhed, hvis DU knækker?

FORMULÉR HER ÉT TILTAG, DER VIL GIVE DIG MERE FRI TID:

FORMULÉR OGSÅ ET KONKRET TILTAG, DER KAN FOREBYGGE, AT DU KNÆKKER

DEL 3: SELVLEDELSE

God selvledelse for soloselvstændige..... Hvad betyder det egentlig, og er der forskel på selvledelse i solovirksomheder og hos fx selvledende medarbejdere i større organisationer? Først et par indledende refleksioner:

Mange medarbejdere i større organisationer skal i dag i stigende grad kunne lede sig selv, motivere sig selv og selv prioritere opgaverne. De har ofte mega travlt, og når sjældent alt hvad de vil og skal, og her ligner de jo nok selvledende soloselvstændige relativt meget. Selvledende medarbejdere i større organisationer har dog oftest en række rammer, værdier, chefer og kolleger og ikke mindst en række organisatorisk mål og milepæle at styre efter, når de skal lede sig selv.

DEL 3: SELVLEDELSE - FORTSAT

Som soloselvstændige skal du selv sætte retning, mål og milepæle og selv kunne gribe ind, hvis din virksomhed udvikler sig i uønsket retning.



Som soloselvstændig skal du endvidere kunne holde MUS med dig selv, for at finde ud af, om du trives med opgaverne og er på rette udviklingsspor, og selv kunne sætte ind med tiltag, hvis ikke det er tilfældet.

Som soloselvstændig skal du også selv prioritere tid og økonomi til egen kompetenceudvikling og lægge en strategi, så du får udviklet både virksomheden og dine kompetencer i ønsket retning.

Ligeledes har du selv ansvaret for dit fysiske såvel som dit mentale/psykiske arbejdsmiljø, og du skal kunne sætte forebyggende ind, hvis du fx får problemer med nakke/skuldre eller i en periode ikke er glad for at gå på arbejde eller hvis du er ved at 'knække'.

Det hele handler om god selvledelse for soloselvstændige.

På flere punkter er det dog ret anderledes end selvledelse for medarbejder i større organisationer, da meget dér netop er institutionaliseret og rammesat via procedurer, overenskomstforhandlinger, via HR-afdelinger og på ledelsesniveau.

I din virksomhed har du selv ansvaret for det hele! Men heldigvis kan du netop også selv bestemme det hele - eller i hvert tilfælde det meste.

GOD SELVLEDELSE HANDLER OGSÅ OM MEGET ANDET.

I konteksten her kommer vi ikke så meget ind på de spørgsmål, der er direkte relaterede til selve forretningen:

- Om at kunne eksekvere, om at udvikle målrettede strategier, som man selv brænder for
- Om at få skabt salg i relation hertil - også selv om man fx ikke elsker at sælge.

Alt det skal naturligvis ikke nedprioriteres i en solovirksomhed, men det prioriteres ikke lige i processen her.

4-dags arbejdsuge - som eksperiment

I nyere tid er spørgsmålet om en 4-dags arbejdsuge blevet stillet oftere og oftere. Det spørgs-mål skal vi også stille her, da spørgsmålet jo i høj grad også handler om frihed, fritid og god selvledelse. (*Indsæt selv 5- eller 6- dagsuge, hvis du i dag arbejder 6 eller 7 dage om ugen*).

Du vælger naturligvis selv om du ønsker en 4-dags arbejdsuge. Måske tænker du, at det umiddelbar er helt urealistisk, men overvej lige en ekstra gang om du kunne eksperimentere med idéen, og måske prøve den af i praksis i mindre omfang - også selv om du umiddelbart ikke ser det muligt:

- Kunne du **organisere dit arbejde** og dine opgaver, så du i udvalgte perioder kunne have en 4-dags arbejdsuge?
- Kunne du **afprøve effekten** af at holde 4-dags arbejdsuge i fx 3 mdr. og så evaluere på resultatet - både det økonomiske resultat og den mentale effekt (*ændres din omsætning og bliver du mere effektiv og leverer mere på mindre tid, og får du mere overskud i hverdagen, er du gladere og får du brugt den frie tid til at holde fri?*)
- Kunne du, jf. de drømme og mål, som du skrev ned på side 2, **skabe rum til**, at du også kan forfølge nogle af disse drømme og mål?

Der findes ikke noget facit eller nogen formel, der kan regne ud om det er en god idé for dig.

Det afhænger nok i høj grad af **din evne til at lede dig selv** i relation til en 4-dags arbejdsuge, for skal du tjene det samme på færre antal arbejdsdage, så skal du naturligvis arbejde lidt mere effektiv og fokuseret.



Erfaringer fra en deltager i Årshjulet for soloselvstændige:

Inden jeg når til sommer, så vil jeg prøve af, om jeg kan holde fri hver fredag. Måske bare i en måned. Jeg bestemmer jo selv! Men tænk nu hvis, at det kunne blive normen for mig. Jeg sagde ikke mit gode job op, for at knokle, men for at leve et skønt og frit liv.

Print arbejdsarket

4-dags arbejdsuge - som eksperiment (fortsat)

Hvis det er HELT urealistisk for dig at arbejde færre dage i løbet af ugen, så kan du fx eksperimentere med at holde fri - HELT fri - i længere perioder, for at lade op, opleve noget andet, dyrke en særlig interesse mv. Altså tage en pause i en måned eller to - ikke blot en uges ferie.

Notér her, hvilke nye muligheder, der ville åbne sig for dig, hvis du valgte at arbejde 4 dage om ugen

Notér også hvad der eventuelt står i vejen for at prøve det af, og hvad du kan gøre, for at indføre tiltag, der fjerner dine forhindringer for at arbejde 4 dage om ugen:

Modul 4: Del 4: Purpose

Mange starter deres virksomhed med et særligt formål og ændrer så fokus, kundegrundlag, produkter og ydelser flere gange undervejs.

Det er kun naturligt. Formålet her er ikke at udfordre dette, men at bidrage til at sikre, at du ved hvorfor du aktuelt sælger dét du gør, så du fortsat er motiveret til at drive din virksomhed.

Spørg derfor dig selv om følgende, mindst én gang om året:

1. Hvad vil jeg - udover at tjene penge - gerne bidrage med/til med min virksomhed?

2. Motiveres jeg fortsat af dette over-ordnede mål, og hjælper det mig med at træffe gode beslutninger? (ja/nej - fordi):

**KLAP NU DIG SELV PÅ SKULDEREN!
DU HAR NU VÆRET IGENNEM HELE ÅRSHJULET!**



Glæd dig til at følge op på det hele i et nyt årshjul: Du modtager automatisk Modul 1 om et par måneder. Det bliver spændende igen at holde MUS med dig selv - fra et nyt level.

God selvledelse for soloselvstændige

- er udviklet som led i projektet *God trivsel på arbejdspladsen for soloselvstændige virksomheder*, der har modtaget støtte fra Velliv Foreningen.

Du er til enhver tid velkommen til at indsende forslag og idéer til områder, hvor du savner et godt (selvledelses-)værktøj.

God ledelse for soloselvstændige udbydes i samarbejde med *Foreningen Danske Soloselvstændige*.



Ansvarlig for projektet er facilitator, rådgiver, netværks-ekspert, mentor og coach, **Bettina Skårup**, der på 15. år driver solo-virksomheden

NetWork

<https://Net-Work.dk>

(virksomheden hed tidligere bettinaskaarup.dk)

God fornøjelse