PARATS LEDERKONFERANSE 2026

MODIGE LEDERE SKAPER INKLUDERENDE ARBEIDSPLASSER



Hvordan håndtere ubehag og fastlåste mønstre som står i veien for inkluderende ledelse

INGVILD PETTERSEN

Psykolog og foredragsholder · Helsepsykologen

ingvild@helse-psykologen.no



Psykolog Ingvild Pettersen



GENER



MILJØ

TEKNIKK ER AVGJØRENDE FOR RESULTATET

HJERNENS OPERATIVSYSTEM I MØTE MED KREVENDE SITUASJONER

– OG HVA DET BETYR FOR OSS SOM LEDERE



Psykolog Ingvild Pettersen

UNNGÅELSE
(Å styre bort fra ubehag)

UNNGÅELSE

1 PÅ INNSIDEN

«Jeg tar det senere.»

2 I PRAKSIS

Utsetter vanskelige samtaler, nødvendige beslutninger og tidlig oppfølging av medarbeidere.

3 OVER TID

Utfordringer kan vokse, behov for støtte fanges opp for sent, og tilliten kan svekkes.

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

TRYGGHETSHANDLINGER
(Atferd som reduserer ubehag her og nå)

TRYGGHETSHANDLINGER

1 PÅ INNSIDEN

«Jeg må være helt sikker på at jeg gjør dette riktig.»

2 I PRAKSIS

Søker ekstra ryggdekning, dobbeltsjekker og kontrollerer. Holder fast ved rutiner fremfor å tilpasse til ulike behov.

3 OVER TID

Mindre fleksibilitet, medvirkning og tillit.

Individuelle behov kan bli oversett, og handlingsrommet for inkludering begrenses.

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

BEKYMRING

(Mentalt forsøke å kontrollere fremtiden)

BEKYMRING

1 PÅ INNSIDEN

«Hva om dette går galt?»

2 I PRAKSIS

Kverner på mulige problemer, reaksjoner og konsekvenser av beslutninger og tiltak.

3 OVER TID

Mer uro og mindre handlingskraft.

Oppmerksomheten bindes til det som kan gå galt, fremfor mulighetene for å handle.

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

GRUBLING

(Analysere fortiden for å forstå eller unngå fremtidige feil)

GRUBLING

1 PÅ INNSIDEN

«Burde jeg gjort noe annerledes?»

2 I PRAKSIS

Spiller av krevende samtaler, konflikter og beslutninger om igjen.

Overanalyserer egne og andres reaksjoner.

3 OVER TID

Mer fastlåsthet og mindre handlingskraft.

Oppmerksomheten bindes til det som har skjedd, fremfor hva som kan gjøres videre.

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

SELVKRITIKK

(Hard indre evaluering for å prestere bedre eller unngå feil)

SELVKRITIKK

1 PÅ INNSIDEN

«Jeg er verdens dårligste leder.»

2 I PRAKSIS

Fokuserer på egne feil og mangler, skjuler usikkerhet og blir mer defensiv ved kritikk.

3 OVER TID

Mindre åpenhet, tillit og psykologisk trygghet.

Medarbeidere kan bli mer tilbakeholdne med å si fra og be om hjelp.

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

UNNGÅELSE

SELVKRITIKK

BEKYMRING

GRUBLING

TRYGGHETSHANDLINGER

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

MENTIMETER

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen





HOLDNINGSENDRING

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

Skal du bryte et mønster, må du oppdage øyeblikket du får lyst til å følge det.

Det er da du kan velge annerledes.



TANKER OG FØELSER ER DATA DU SKAL TOLKE



Gi slipp på...

UNNGÅELSE

SELVKRITIKK

BEKYMRING

GRUBLING

TRYGGHETSHANDLINGER

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen

TØR Å BRYTE MØNSTERET

Når katten vil styre – hva kan du velge i stedet?

«IKKE TA DET OPP» → Ta den nødvendige samtalen tidlig.

«HOLD DEG TIL DET TRYGGESTE» → Utforsk individuelle behov og muligheter.

«IKKE RISIKER KRITIKK» → Lytt til innspill og ta en begrunnet beslutning.

Målet er ikke å fjerne ubehaget – men å handle i tråd med det som er viktig, selv når det er ubehagelig.

HVA KAN DU SI TIL «KATTEN»?

Skap avstand til tanken – uten å diskutere med den:

«Takk for innspillet.»

«Notert.»

«Jeg trenger ikke være helt sikker.»

«Jeg gjør det likevel.»

Du trenger ikke å diskutere med katten eller gjøre som den sier.

Vi kan ikke alltid kontrollere rammebetingelser, ansattes reaksjoner – eller hvilke tanker og følelser som dukker opp.

Men vi kan påvirke hvordan vi møter mennesker, håndterer ubehag og bruker handlingsrommet vi faktisk har.

INKLUDERENDE ARBEIDSLIV SKAPES GJENNOM HANDLING – OGSÅ NÅR DET ER KREVENDE.

Legg merke til reaksjonen.

Gjenkjenn mønsteret.

Velg handlinger som fremmer inkludering.



NOE Å TENKE PÅ ...



Hvilke «katter» mater jeg, og er jeg villig til å gjøre noe med dem?



Hvilke «katter» preger oss på jobb, og tør vi snakke ærlig om det?

📧 ingvild@helse-psykologen.no
🔗 LinkedIn: Ingvild Pettersen
📱 @helsepsykologen

Ingvild Pettersen - Helsepsykologen