

SHAHAB SAYARDOUST, LEGITIMERAD PSYKOLOG OCH RÅDGIVARE:

”Ensam är inte stark”

”Samhörighet är ett djupgående mänskligt behov.” Det säger Shahab Sayardoust, legitimerad psykolog och rådgivare. Besökslivs har pratat med honom om ledarskap i kristider.



▲
Shahab Sayardoust är legitimerad psykolog, rådgivare och grundare av Omino Business Psychology Advisors.

1 Vilket ledarskap behövs generellt i dessa tider?

– Ett sansat och modigt ledarskap. Du behöver vara tydlig, empatisk och rationell när hela havet stormar.

2 Kan du nämna tre punkter för att uppnå ett sådant ledarskap?

– Känn dig själv och dina hjärnspöken, de blir starkare i ett krisläge: Du kan vara en person som underskattar eller överskattar dig själv. En som har lätt att överreagera och se saker som hot, eller om du är en person som tror att det mesta löser sig.

– Ensam är inte stark. Bolla dina tankar och känslor med personer som du har förtroende för. Utmana dina egna föreställningar och komplettera med flera perspektiv.

– Din kropp är ditt tempel. Få tillräckligt med sömn, ät rätt, drick inte för mycket alkohol, träna, umgås (på distans) med nära och kära. Håll fast vid de rutiner som gör dig gott.

3 Vilka är det vanligaste fallgroparna?

– Det finns flera fallgropar, till exempel att man går på som vanligt och inte tänker på att nya utmaningar kan kräva nya lösningar. Eller att man resignerar och låter bli att agera. En annan fälla är att man tror att man är ensam och därför inte söker stöd. Just samhörighet är ett djupgående mänskligt behov som man inte ska underskatta.

4 Många företag inom besöksnäringen står inför varsel och konkurser. Hur håller man igång verksamheten?

– Det handlar om att planera för det värsta, men ändå se det bästa i situationen. Att skära i kostnader är nödvändigt, men kommer i sig inte att ta oss ur krisen. Man måste göra det man kan med de medel man har och agera aktivt för att möta utmaningarna. Det handlar om kämpa för att ställa om och inspireras av de som redan gjort det – både på kort och lång sikt. För folk behöver fortfarande upplevelser, gemenskap och underhållning. Vi behöver bara hitta nya vägar för det.

5 Vad är viktigt för arbetsgivare att tänka på för att chefer och övrig personal ska orka?

– Krisen påverkar folks känsla av säkerhet, självständighet och tillhörighet. En arbetsgivare måste vara medveten om detta och vara ärlig och transparent. Som ledare behöver du möta dina anställda utifrån deras behov, både för att uppmuntra dem och sporra, men också för att nå fram när du skall kommunicera något svårt och viktigt. Och glöm inte: Håll hoppet levande! < **PER JOHNSON**