



Julie Brodtkorb snører løpeskoene hver morgen. Treningen gir adrenalinkick. FOTO: MORTEN UGLUM



Robin Kamark, som kommer fra stillingen senior vice-president i SAS Gruppen, mener det er viktig ikke å jobbe hjemme. FOTO: ALEKSANDER ANDERSEN



Frisørgründer Ellen Nicolaisen står gjerne opp klokken 5.00 for å begynne dagen i ro alene. FOTO: PRIVAT



Jeanette Roede har tro på en peptalk og å smile til seg selv før frokost. Gjerne også litt fysisk aktivitet. FOTO: ROLF ØNHAN

## - Tenk over hele dagen

Mentale forberedelser eller «peptalk» om morgenen kan gi ny styrke. Det mener hodejeger og bedriftsrådgiver Anne Grethe Solberg.

- Det du har tenkt igjennom på forhånd blir lettere å håndtere enn det du aldri hadde tenkt skulle skje. Så tenk mye, sier hun.

- Bruk fem minutter i sengen etter at klokken har ringt og tenk gjennom hvordan du vil dagen skal bli. Tenk så på hva du må gjøre for at dagen skal bli en suksess, og hva du gleder deg til, sier hun.

### Balanse, balanse, balanse

- Å være forberedt på dagen er viktig, men ikke ved gjennomgang av saks-papirer og agendaer til frokost, sier lederutvikler og coach Randi Næss.

- Det er ikke nødvendig å skille mellom fritid og arbeidstid, sier derimot Solberg.

Det kan høres ut som om ekspertene strides, men i virkeligheten er de begge opptatt av strategisk bruk av den fleksible arbeidsdagen og et bevisst forhold til hvordan den gir både muligheter og utfordringer.

Næss, som har 15 års erfaring fra norske, nordiske og internasjonale merkevarer som Braathens, SAS og IKEA, advarer ledere mot å bruke timer utover normert arbeidstid til jobb, og er forkjemper for å finne den riktige balansen mellom jobb og fritid.

- Jeg opplever at det er en trend og tendens til at grensene mellom arbeid og fritid utviskes. Når det å jobbe hjemme i tillegg til en vanlig arbeidsdag blir normalen, mener jeg det blir negativt, sier hun.

Næss driver selskapet Lifeliving, et rådgivnings- og livstilselskap som fokuserer på lederutvikling. Hennes beste råd er å avslutte arbeidet senest kl. 19.00 dagen før og sikre en god nattesøvn.

Hun sier det kan være en bra start å stå opp en time tidligere enn normalt for å gi rom til 30 til 45 minutter trening, eller bare for å drikke kaffe og lese aviser. I tillegg understreker hun viktigheten av å være til stede med familien under frokosten.

- Det er en fare når arbeidstiden trekkes inn i natten. For mange påvirker dette nattesøvnen, sier Næss.

Fleksibilitet er fint, så lenge man finner den riktige balansen.

- Det handler om å stille krav til seg selv og bruk av egen tid. Det er viktig å kunne lede seg til å være online og offline, sier ledelseksperter Anne Grethe Solberg.

### Happy camper

Solberg mener morgentimene bør brukes til både mentale, fysiske og konkrete forberedelser til arbeidsdagen.

Hun anbefaler å starte dagen med en lett treningsøkt - en kort løpetur eller noen enkle yogaøvelser - før en sunn, solid frokost. Solberg mener også at litt jobbing før du går ut av døren, kan lette trykket.

- Om morgen er du mest opplagt. Å bruke tid på PC en halv time før du drar hjemmefra, vil ta bort det verste stresset på jobben når du først kommer dit.

Et siste - kanskje innlysende, men ikke selvsagt - tips, er å smile og ha en positiv innstilling, ifølge Solberg.

- Møt barna der barna er - trette, blide, syke, sinte eller opplagte. Vær en happy camper selv om du gruer deg til presentasjonen om en time.

Hareide bruker ofte transportetappen om morgenen til fysisk aktivitet, da det ellers kan være vanskelig å presse inn en treningsøkt.

- Det kan være eneste mulighet for litt trening når det er hektisk.

### Overlevelseskunst

Å legge jobben fra seg utenfor døren er et bevisst valg flere ledere tar. Robin Kamark, som kommer fra stillingen senior vice-president i SAS Gruppen, har bevisste strategier for hvordan han skal finne en riktig balanse.

- For at jeg skal kunne overleve i dette miljøet er det viktig ikke

å jobbe hjemme, det er friområdet, sier Kamark.

- Fredag klokken 18.00 kutter jeg. Det er viktig å gjøre et forsøk på å være til stede når man er hjemme, sier Kamark som om kort tid starter i ny stilling som konserndirektør i Storebrand.

Kamark sier han også er bevisst på å skille mellom jobb og fritid i sitt sosiale liv.

- Mange blander dette på toppledernivå, sier han og utdyper at det ofte blir jobberelaterte diskusjoner i sosiale sammenhenger med kolleger.

- Mine barndomsvenner kjenner meg som noe annet enn Mr SAS eller Storebrand, og det gjør

at du skiller mentalt og får litt pauser, for det blir ikke jobbdiskusjoner i slike sammenhenger.

### Helse i hver tanke

Hjemme hos Jeanette Roede, frontfigur og kommunikasjons-sjef i Grete Roede-konsernet, står en god frokost og samtaler med barna i fokus.

- For meg er det en god og rolig start med tid til å være til stede mentalt, slik at ikke dagen blir fylt av stress fra første stund, sier Roede.

Hun er likevel stort sett tilgjengelig på telefon og mail, også utenfor arbeidstiden.

- Om det er noe spesielt jeg må

forberede meg til, så gjør jeg det helst dagen før. Jeg gjør unna små e-poster kvelden før, eller om morgenen, slik at jeg har litt blankere ark når jeg kommer på jobb, sier hun.

En gå- eller løpetur klarer hodet. Et annet triks er å prate med seg selv.

- Om jeg er litt lite motivert for dagen, gruer meg til noe, eller føler selvtilliten er litt lav, snakker jeg meg opp - smiler til meg selv i speilet, gir meg selv lov til ikke å være best i alt og roser meg selv for det jeg synes jeg er ekstra god til. Det gir motivasjon, og gjør helt klart dagen bedre enn den ellers ville ha blitt.