

Träffa Wenell

Hur klarar man pressen som ledare i interna förändringsprojekt?

The logo for Wenell, featuring the name "Wenell" in a black serif font with a blue underline.

Interna förändringsprojekt –
Inkluderar oss alla på ett eller annat sätt

 Svenska
ProjektAkademien



Wenell

”70 % av interna förändringsprojekt misslyckas”

Problemområden:

- Karaktär och ramar
- Projektrelaterade konflikter
- Resurser
- Förändringsmotstånd
- Projektledarens kommunikation

Mentometer

- Vilka problemområden upplever du?





Karlstad Business School
Handelshögskolan vid Karlstads universitet

Anna Bengtsson Lantz, Rebecca Strand och
Zara Svensson Birath

**Stressorer och copingstrategier hos
projektledare i interna förändringsprojekt**

Stressors and Coping Strategies among Project Managers in
Internal Change Projects

Projektledning
D-uppsats

Termin: VT -15
Handledare: Lennart Ljung

Karlstad Business School
Karlstad University SE-651 88 Karlstad Sweden
Phone: +46 54 700 10 00 Fax: +46 54 700 14 97
E-mail: handels@kau.se www.hhk.kau.se

- *En studie som syftar till att undersöka vilka stressorer som förekommer hos projektledare i interna förändringsprojekt samt vilka former av coping som projektledare använder i interna förändringsprojekt inom vinstdrivande organisationer.*
- *En studie som genomfördes med sex projektledare på vinstdrivande organisationer*
- *Problemområden: Ledde fram till identifierade stressorer*

Wenell

Stress - ett aktuellt samhällsproblem



”Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning”

- Försäkringskassan 2015

”Stress eller andra psykiska påfrestningar idag är den vanligaste orsaken till arbetsorsakade besvär”

- Rapport från arbetsmiljöverket 2014

Vår använda definition av stress: En psykisk påfrestning som skapar en kroppslig reaktion, som kan vara både positiv och negativ. (Cranwell-Ward och Addey)

Positiv och negativ stress

The Yerkes-Dodson Lag:



”

Det är när stressen blir till vardag som den är skadlig och kan orsaka besvär.

Vad är en stressor?

- Stressorer är de faktorer som utlöser stressreaktioner
- Alla situationer eller objekt som orsakar stressreaktioner hos individer räknas som en stressor
- Vad som är en stressor är helt individuellt
- Stressorer delas in i olika kategorier:
 - Fysiska
 - Psykiska
 - **Sociala**
- Exempel på stressorer i **arbetslivet**:
 - Deadlines
 - Hög arbetsbelastning
 - Arbetsrelaterad konflikt



Stressorer inom identifierade problemområden i interna förändringsprojekt:

Projektets karaktär och ramar

- En föränderlig och otydlig väg mot målet
- Ett projekt som växer

Projektrelaterade konflikter

- Krav på att stötta och medla i konflikter

Projektets resurser

- Brist på stöd till projektet från organisationens ledning
- Bristande kontroll över projektets behov av resurser
- Tidspress och hög arbetsbelastning
- Bortprioritering från projektdeltagarna

Förändringsmotstånd

- Att behöva möta motstånd till förändringar
- Att bli förknippad med något negativt
- Att behöva försvara projektet

Projektledarens kommunikation

- Kravet på en fungerande kommunikation
- Kommunikationsbrist

“Det är jobbigt när man ser att folk nästan går på knäna och så ska man själv som projektledare försöka pressa lite till”.

“De finns alltid de som kommer stå kvar på perrongen när tåget går”.

“Vissa vill bara inte förändra saker, allt är av ondo”.

Diskussion

- Känner ni igen dessa och har ni upplevt några?
- Några stressorer ni saknar?

Vad är copingstrategier (Stresshantering)

- Stress är ett fenomen som följs av en kognitiv bedömning där individen tolkar situationen och använder olika copingstrategier för att klara av externa och interna krav (Lazarus & Folkman 1984).
- Copingstrategier innefattar att definiera problemet och analysera tänkbara lösningar, väga olika alternativ emot varandra, och sedan agera utifrån det bästa tänkbara alternativet.
- Kan vara så väl positiva som negativa, medvetna som omedvetna
- Copingstrategier delas i teorin in i två olika typer:
 - *Problemfokuserad*
 - *Känslfokuserad*

Coping Skills



Problemfokuserade copingstrategier:

- Aktivt handla för att förändra problem i miljön och orsaken till stressen
 - *Konfronterar stressorn*
 - *Aktivt gör något för att förändra situationen*
 - *Problemfokuserade copingstrategier var de som projektledarna använde mest*
 - *Kan även användas som förebyggande stresshantering*

Känslofokuserade copingstrategier:

- Minska eller hantera den känslomässiga responsen på stress som uppstår i situationen
 - *Undviker eller avleder stressen för att känna sig lugnare*
 - *Är fördelaktig när projektledaren inte kan kontrollera eller förändra den uppkomna stressorn*

Problemfokuserade copingstrategier:

- Aktivt handla för att förändra problem i miljön och orsaken till stressen
 - *Konfronterar stressorn*
 - *Aktivt gör något för att förändra situationen*
 - *Problemfokuserade copingstrategier var de som projektledarna använde mest*
 - *Kan även användas som förebyggande stresshantering*

Känslfokuserade copingstrategier:

- Minska eller hantera den känslomässiga responsen på stress som uppstår i situationen
 - *Undviker eller avleder stressen för att känna sig lugnare*
 - *Är fördelaktig när projektledaren inte kan kontrollera eller förändra den uppkomna stressorn*
 - *Kan vara både positiva som negativa*

Diskussion

- *Vilka copingstrategier använder du för att klara av stressorerna?*
- *Vad gör du konkret?*

Copingstrategier som vi kunde identifiera hos projektledare i studien:

- **Problemfokuserad coping**

- *Planera och prioritera*
- *Sätta gränser*
- *Kommunicera*

"Prioritering är det verktyg man har".

"Våga lita på att människor gör det de ska och bara acceptera att man inte kan ha kontroll på allting".

- **Känslfokuserad coping**

- *Undvikande*
- *Aktiv återhämtning*
- *Socialt stöd*

"Jag stänger av allt när jag går utanför dörren".

"Chefen erbjöd mig att gå till en social coach – det var räddningen".

Studiens resultatmodell

- Se resultatmodellen som ett verktyg för ledare
- Stressorer påverkar andra stressorer (t.ex. ett projekt som växer eller kommunikationsbrist)
- Svårt att eliminera stressorer – viktigare att ha kunskap och medvetenhet om coping

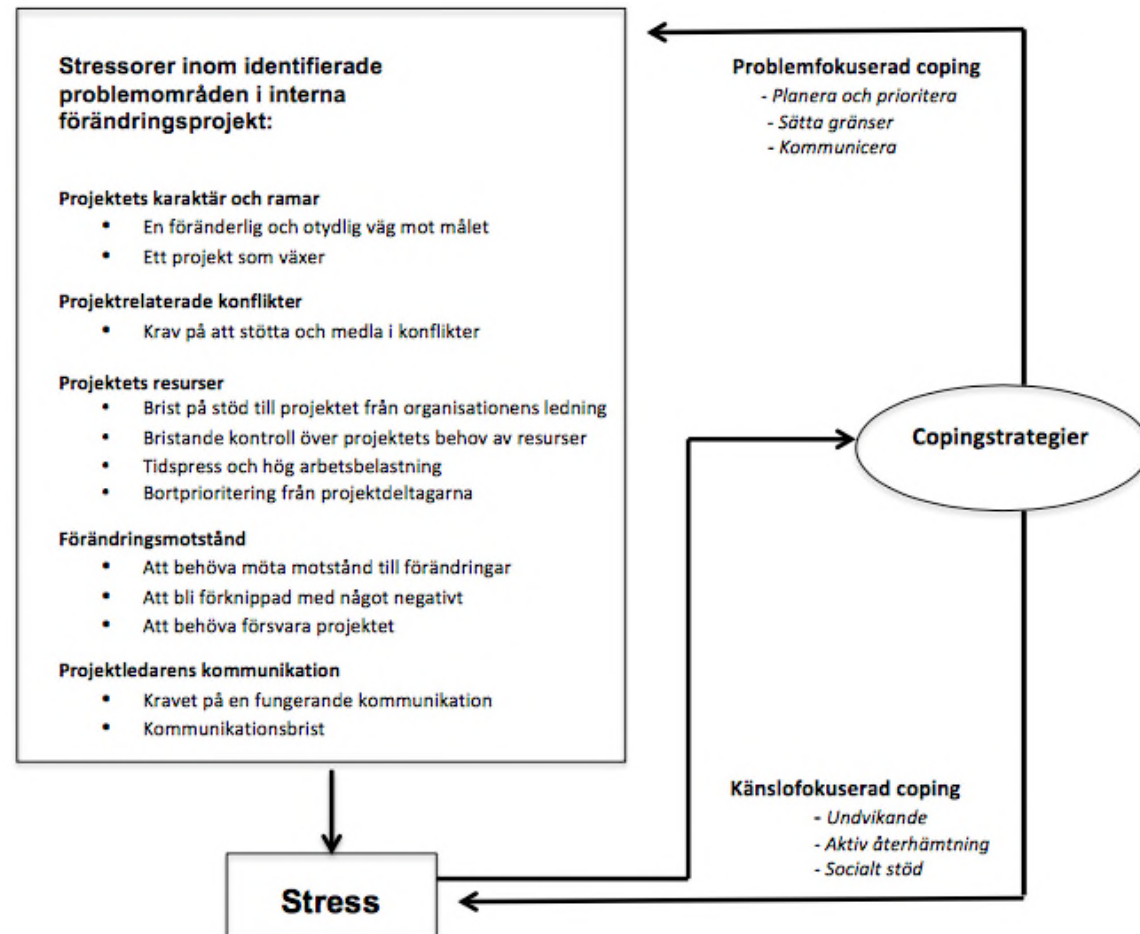


Fig. 5 Resultatmodell

Tack!

Träffa Wenell

Hur klarar man pressen som ledare i interna förändringsprojekt?

The logo for Wenell, featuring the name "Wenell" in a black serif font with a blue underline.