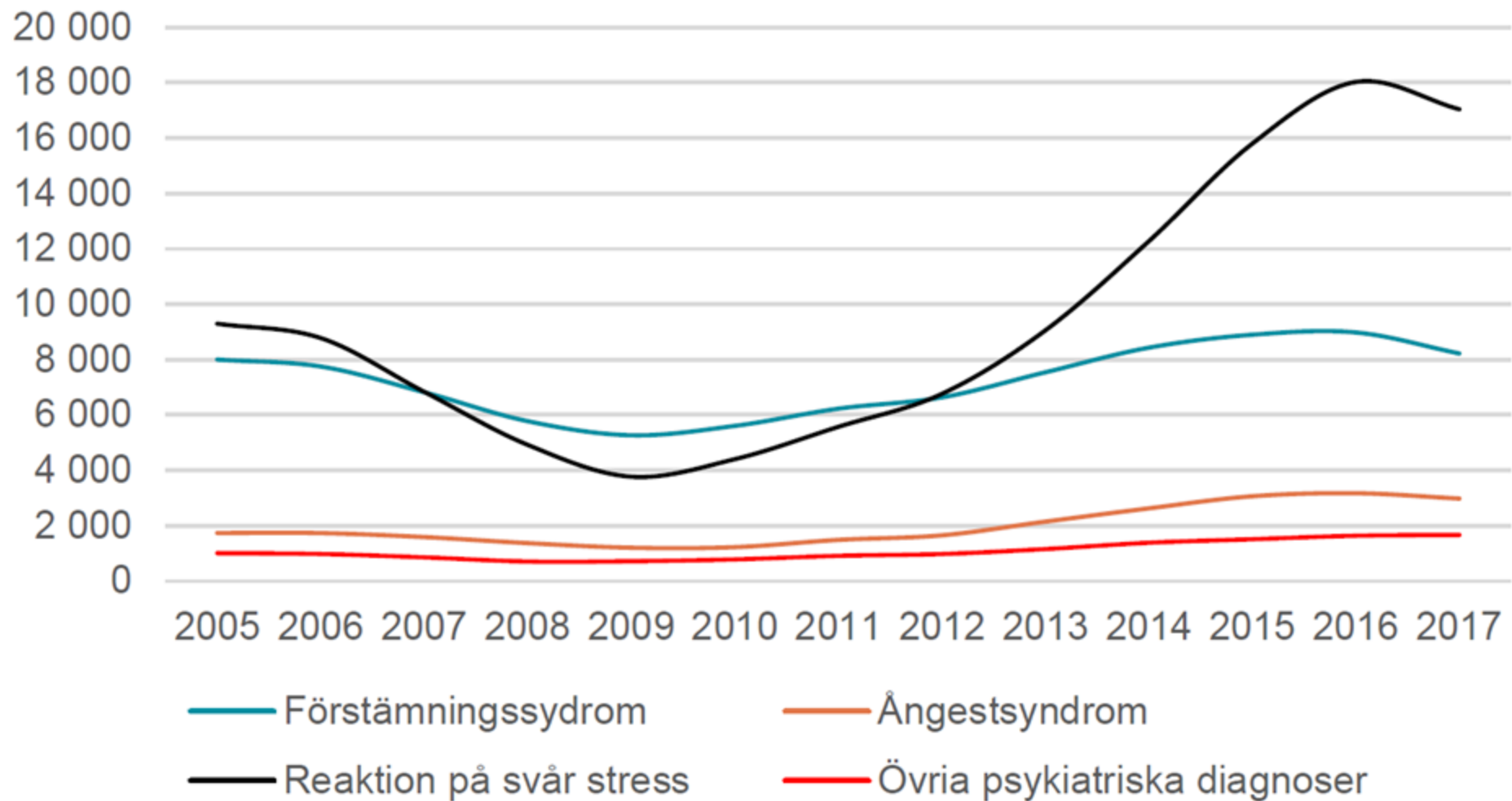


Stressekvationen

Marcus Lagré

Om press, komplexitet och trygghet

Figur 7 Antal pågående sjukfall bland akademiker med psykiatriska diagnoser
Antal sjukfall



Graf från SACOs rapport *Psykisk ohälsa bland akademiker* (2021)

Stressekvationen är en tankemodell

Stress

Ett tillstånd av mental eller känslomässig påfrestning som ett resultat av ogynnsamma eller krävande omständigheter

Stressnivån

PRESS × KOMPLEXITET

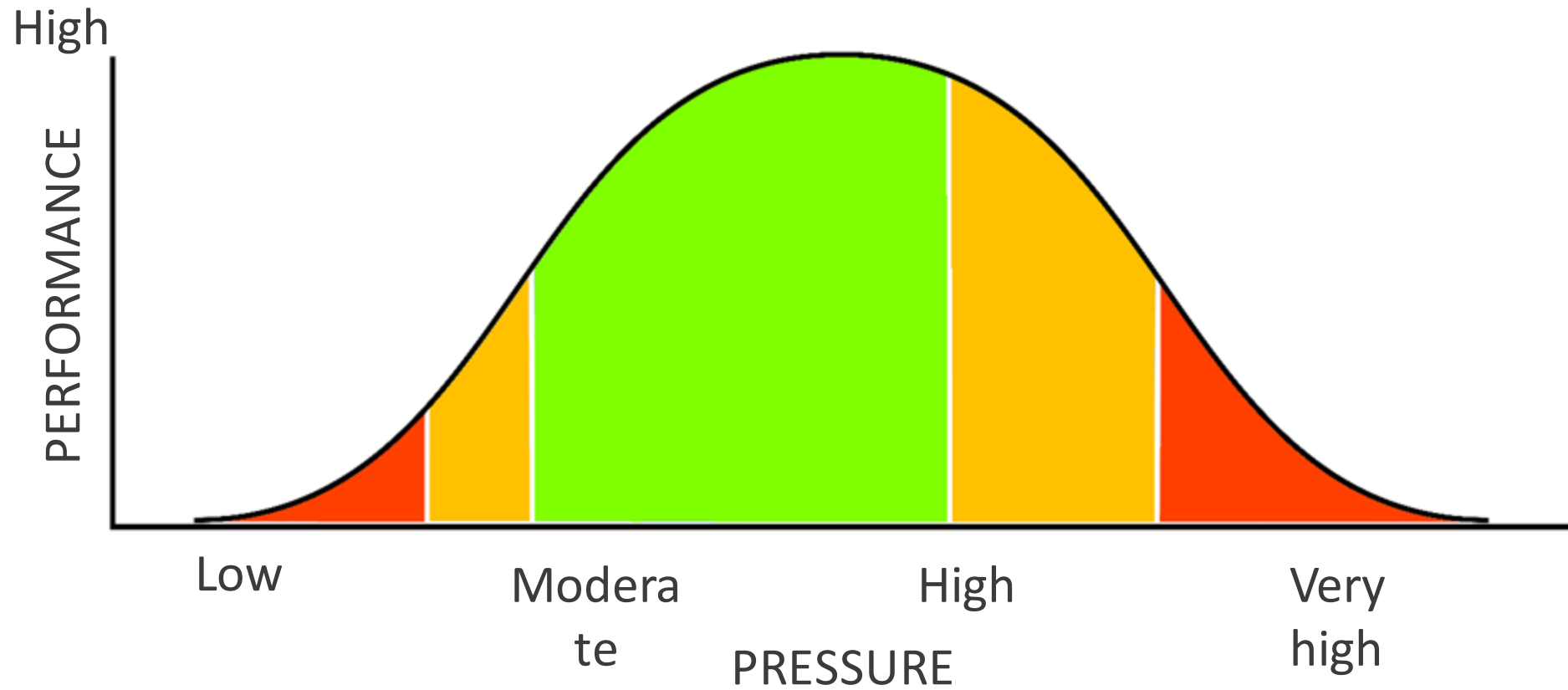
TRYGGHET

STRESS

Ett tillstånd av mental eller känslomässig påfrestning som ett resultat av ogynnsamma eller krävande omständigheter

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

$$\frac{\text{TÄLJARE}}{\text{NÄMNARE}} = \text{KVOT}$$

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Taktiska beslut
påverkar pressen

Strategiska beslut
påverkar
komplexiteten

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Kulturen påverkar
tryggheten

PRESS

Känslan av angelägenhet (“Sense of Urgency”)

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Två kategorier:

- Strukturering av arbete
- Individens drivkraft

PRESS

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Strukturering av arbete

- Inflöde av arbetsuppgifter
- Definition av Klart
- Deadline

PRESS

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Individens drivkraft

- Ansvarskänsla
- Passion
- Utveckling

PRESS

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Hur skapas Sense of Urgency i vår organisation?

Har vi hög press p.g.a. otydliga prioritering?

Hur skapar vi mer luft och känsla av prestation?

PRESS

ÅTGÄRDER

KOMPLEXITET

Ett tillstånd eller egenskap som gör något intrikat eller komplicerat, till exempel genom att bestå av många delar, vara svårt att förstå eller överblicka.

KOMPLEXITET



“Komplexitet i organisationer är som högt kolesterol i människokroppen. Du vet inte om att du har det förrän du tittar efter det. Och har du otur så tar det kål på dig.”

— Mary Poppendieck

Taktiska beslut
påverkar pressen

Strategiska beslut
påverkar
komplexiteten

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Kulturen påverkar
tryggheten

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Två kategorier:

- Kognitiv belastning
- Tröghet i systemet

KOMPLEXITET



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

KOMPLEXITET

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Kognitiv belastning

- Produktdesign
- Infrastruktur & verktyg
- Inflöde av arbetsuppgifter

KOMPLEXITET



ecFlow



Jenkins

TypeScript



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

KOMPLEXITET





ecFlow



Jenkins

TypeScript



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

KOMPLEXITET



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Tröghet i systemet

- Process
- Roller & ägandeskap
- Låg flödesoptimering

KOMPLEXITET



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET


KOMPLEXITET



“Civilisationen avancerar genom att utöka antalet viktiga operationer som vi kan utföra utan att behöva tänka på dem.”

— Alfred North Whitehead

“Organisationen avancerar genom att fler viktiga saker kan bli gjorda utan att det kräver någon större insats.”

A portrait of Marcus Lagré, a man with short, wavy brown hair and glasses, wearing a red and blue plaid shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. In the background, there is a wooden shelf with several framed portraits of other people. The lighting is soft and indoor.

“Organisationen avancerar genom att fler viktiga saker kan bli gjorda utan att det kräver någon större insats.”

— Marcus Lagré

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Vad driver på komplexiteten i vår organisation?
(Teknisk, organisatorisk, process, kommunikation)

Hur snabbt blir nyanställda självgående?

Vad borde vara enkelt, men är svårt?

KOMPLEXITET

ÅTGÄRDER

TRYGGHET

Känslan av välmående och säkerhet, av att inget dåligt kommer att hända, att vara omhändertagen och skyddad.



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

TRYGGHET

PSYKOLOGISK TRYGGHET

“Övertygelsen om att man inte kommer bli straffad eller förödmjukad för att man är öppen med idéer, frågor, bekymmer eller misstag.”

— Amy Edmondson





PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

TRYGGHET

Softw. eng	Type	Population
24%	ISTJ	12%
15%	ESTJ	9%
8%	ISTP	5%
8%	INTP	3%
8%	ESTP	4%
7%	ENTP	3%
7%	INTJ	2%
5%	ISFP	9%
4%	ENTJ	2%
4%	ESFJ	12%
3%	ENFP	8%
2%	INFP	4%
2%	ISFJ	14%
1%	INFJ	2%
1%	ESFP	9%
1%	ENFJ	3%

Softw. eng	Type	Population
24%	ISTJ	12%
15%	ESTJ	9%
8%	ISTP	5%
8%	INTP	3%
8%	ESTP	4%
7%	ENTP	3%
7%	INTJ	2%
5%	ISFP	9%
4%	ENTJ	2%
4%	ESFJ	12%
3%	ENFP	8%
2%	INFP	4%
2%	ISFJ	14%
1%	INFJ	2%
1%	ESFP	9%
1%	ENFJ	3%

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

- Anställningstrygghet
- Servant leadership
- Psykologiskt trygghet
- Förtroende & Tillit
- Empati
- Tydlighet

TRYGGHET

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Vad skapar otrygghet i vår organisation?

Vad föder och främjar gott ledarskap hos oss?

Vad är gott ledarskap hos oss?

TRYGGHET

ÅTGÄRDER



PRESS × KOMPLEXITET



TRYGGHET



PRESS

Taktiska beslut
påverkar pressen

Hur skapas Sense of Urgency i vår organisation?

Vad skapar onödig press i vår organisation?

Hur skapar vi mer luft och känsla av prestation?

KOMPLEXITET

Strategiska beslut
påverkar komplexiteten

Vad driver på komplexiteten i vår organisation?
(Teknisk, organisatorisk, process, kommunikation)

Hur snabbt blir nyanställda självgående?

Vad borde vara enkelt, men är svårt?

TRYGGHET

Kulturen påverkar
tryggheten

Vad skapar otrygghet i vår organisation?

Vad föder och främjar gott ledarskap hos oss?

Vad är gott ledarskap hos oss?

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

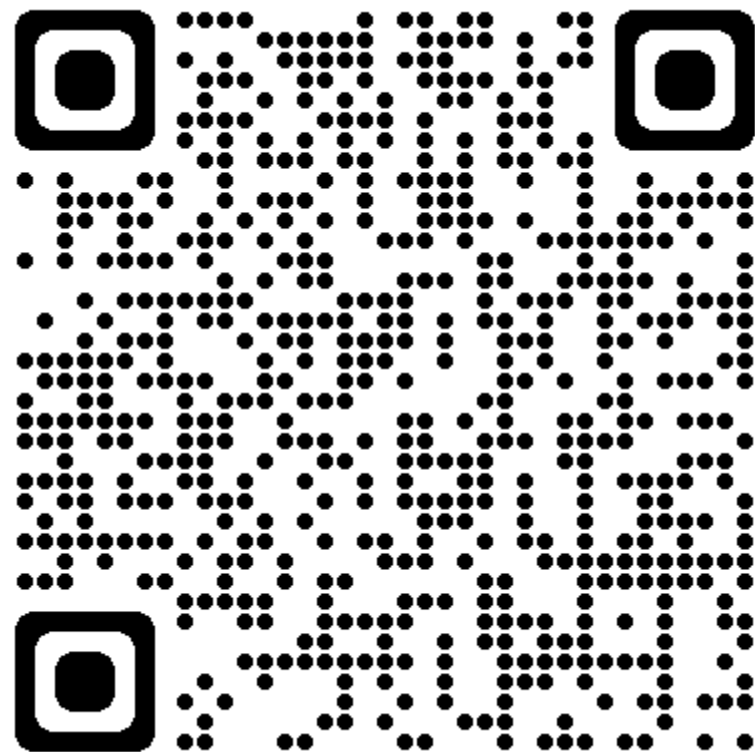
Stressekvationen –

en tankemodell för hållbara organisationer

Marcus Lagré

marcus.lagre@frontit.se

+46 76 128 40 62



Vad händer nu?



Imorgon:
Utskick till deltagarna

Presentation
Inspelning
Utvärdering



5/9 Webinarium: ***Hur blir hållbarhet en del av affären?***

Talare: My Tegelgård och Anna Graf, Frontit samt Niclas Grundströmer, chef för avdelningen Affärs- och verksamhetsutveckling, HSB Sörmland



Håll koll på lokala seminarier på våra kontor i höst!

- Signa upp på vårt nyhetsbrev
- Följ oss på LinkedIn

Exempel på hur Frontit hjälpa er med dessa frågor



Agil
transformation
och SAFe®



Organisation- och
processutveckling



Projektkontor och
portföljstyrning



Strategi och
styrning



Taktiska beslut
påverkar pressen

Strategiska beslut
påverkar
komplexiteten


PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

Kulturen påverkar
tryggheten



Förändringsledning



Projektledning



Krav, test och
kvalitet



Individ-, grupp- och
ledarskaps-
utveckling

**Vi växer
i hela
Sverige.**



Sundsvall
Gävle
Uppsala
Västerås
Stockholm
Örebro
Eskilstuna
Norrköping
Linköping
Göteborg
Helsingborg
Malmö

- Vi behöver bli fler på alla orter!
- Känner du någon som skulle passa på frontit?
- Tipsa om: jobb.frontit.se

Frågor

