



Pressmeddelande från Ledarskapsutveckling i Norden AB

Västerås den 6 november 2011



Foto: ΠΑΣΟΚ

Stresshantering för Papandreou

Premiärminister Giorgos Papandreou har jobbiga dagar i det politiska Grekland. Landet är enligt media på väg mot konkurs. Som politiker är han ständigt granskad av media. Att arbeta under sådana omständigheter är en stor psykisk belastning, säger Helene Stolt, som är legitimerad psykoterapeut. För att lyckas göra ett bra jobb måste även en minister ha balans mellan arbete och fritid, fortsätter Helene. Här nedan delar Helene Stolt med sig av några stresshanteringstips till premiärminister Giorgos Papandreou.

1. Som politiker måste premiärminister Giorgos Papandreou vara tillgänglig dygnet runt. Detta framkallar stress och är i längden skadligt för hälsan. Även i hektiska stunder måste politiker få vara ledig. Därför är det viktigt att Papandreou bokar in ledig tid i almanackan där han får umgås med sin familj och sina vänner eller helt enkelt bara vara för sig själv.
2. När Papandreou bestämt sig för sin "lediga tid" i almanackan måste han se till att andra ansvarar för inkommande telefonsamtal och e-post. Papandreou måste lita på sina medarbetare. De kommer att kunna kontakta honom i akuta krislägen.
3. För speciellt utvalda personer kan Papandreou med fördel använda en kontantkortstelefon med ett telefonnummer som media inte känner till.
4. Om Papandreou inte har möjlighet att vara ledig en hel dag är det viktigt att han strukturerar upp under vilka timmar han ska ägna sig åt arbete respektive fritid.
5. Vidare bör alla journalister hänvisas till Papandreous pressekreterare, som också ansvarar för att boka in de kontakter som Papandreou själv väljer att ha med media.
6. När Papandreou får tillfälle att vara ledig måste han släppa allt som har med jobbet och politiken att göra och enbart sysselsätta sig med sådant som han själv är intresserad av som privatperson.
7. Även under hektiska tider är det viktigt att Papandreous bokar in tider varje dag där han försöker vara aktiv. Det kan vara promenader, jogging eller någon annan aktivitet där han får röra på hela kroppen. Har han ingen möjlighet att vara utomhus kan ett motionsredskap vara ett bra alternativ. Motionsredskapet bör om möjligt ställas nära ett fönster för att kunna nyttja så mycket dagsljus som möjligt.
8. När krisen har ebbat ut för premiärminister Giorgos Papandreou är det viktigt att han inte fortsätter arbeta i samma tempo som när krisen var värst. Det är viktigt att Papandreou försöker varva ned på arbetstempot. Om Papandreou har möjlighet bör han boka in en semester på en okänd plats där inga journalister kan nå honom.

Kontakt: Helene Stolt, Ledarskapsutveckling i Norden AB, Vasagatan 33, 722 15 Västerås, telefon 021-38 28 12, e-post helene.stolt@ledarskapsutveckling.eu