



Mejlskola om ledarskap



8 ledarbeteenden som skapar tillit och mindre stress

Ett bra sätt att skapa tillit är att leva som du lär, att låta ord vara lika med handling. Eller som Mahatma Gandhi ska ha sagt: "Lycka är när vad du tänker, säger och gör är i harmoni".

Genom att skapa tillit kan du öka oxytocinnivån i kroppen hos dina deltagare eller medarbetare. Och vad är då Oxytocin? Det är en kroppsegen substans som kan minska rädsla, aggressivitet, stress, ångest, depression och smärta, som är avslappnande och stärker dina relationer.

Framfot företagsutbildning har listat åtta tips om hur du som ledare kan hjälpa till att trigga produktionen av Oxytocin.

TILL TIPSEN

GRÖNA SKÖNA
LEDARSKAPET

I Korpen arbetar vi med ett transformerande ledarskap där vi lyssnar och lär av varandra, där vi ger och tar emot feedback. Där vi jobbar med tillit och där vi ger och tar ansvar. Lev som du lär, bry dig och möjliggör!

Alla tidigare utskick från mejlskolan hittar du här.



[Klicka här för att avregistrera dig från nyhetsbrevet](#)

Skickat med Paloma