

Lederskab i bevægelse –en forskningsbaseret, meditativ og ritualiseret bevægelsespraksis om kroppens sprog

Helle Winther Lektor, ph.d.
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet



Leadership can be trained through art-based learning

“Current research streams indicate that leadership can be trained through

art-based learning such as
dance,
performance,
music,
and increased awareness
of the language of the body

(Biehl, 2017; Chemi, Kawamura, Passila, & Owens, 2020; Zeitner, Rowe, & Jackson, 2016)”

(Winther & Højlund Larsen, 2022).



WISE AND MOVING LEADERS.

Foredragsworkshoppen bygger på praksisnære fund fra forskningsprojekterne MOVING LEADERS (Winther & Højlund Larsen, 2022) og især WISE AND MOVING LEADERS.

Her har der været fokus på, hvordan dans og en øget opmærksomhed på egenkontakt, kommunikationslæsning, kontaktevne og lederskab kan åbne for dannelse og meningsgivende indsigt hos ledere (Winther, 2012; Winther & Højlund Larsen, 2022).



MOVING LEADERS”

MOVING LEADERS

What insights do experienced leaders develop by training the language of the body through a combination of dance and phenomenological-inspired leadership stories?

(Winther & Højlund Larsen, 2022).



WISE AND MOVING LEADERS

“Wise and Moving Leaders” is an innovative collaborative research project

The project was carried out as a practice based research project, where 13 leaders participated in an intense three months training program.

How to develop good leadership through embodied training of practical wisdom? –



EN FILOSOFISK OG BEVÆGELSESPSYKOLOGISK BAGGRUND

The project builds on a philosophical and movement psychological theoretical approach.

The leaders' practical wisdom was trained through a combination of **collective** explorative dance practises, leadership stories and **individual** everyday training.

DYDER

DEN PROFESSIONSPERSONLIGE LEDELSESKOMPETENCE

Alone



Den professionspersonlige ledelseskompetence

1. Egenkontakt

Kontakt til egen krop og personlige følelser, evnen til at være fokuseret og nærværende, evnen til at have hjertet med og samtidig bevare et professionelt fokus og en privat afgrænsning.

2. Kommunikationslæsning og kontaktevne

Evnen til at se, lytte, sanse og mærke. Evnen til at læse både den verbale og kropslige kommunikation. Evnen til at skabe tillidvækkende kontakt med andre. Evnen til at rumme og mestre konflikter.

3. Lederskab over gruppe eller situation

Professionelt overblik, udstråling, centrering, klart lederskab over gruppe eller situation. Evnen til at indtage eller holde et rum med en sund og kropsligt forankret autoritet.

(Winther, 2012)



MÆRKE EFTER I KROP OG SIND

*Det at være del af et **træningsfællesskab** har for mig været en tryk og udviklende base (...). Det har givet plads til at gøre lige det jeg ville og det der føltes rigtigt – uden bekymring eller tanker om hvad de andre tænker eller gør. Jeg har i dette træningsfællesskab haft mulighed for at mærke efter i krop og sind og er blevet meget mere **opmærksom** på hvad der sker i min krop.*

*”Jeg tænker at dette forløb har udviklet min **dannelse** som leder, da jeg nu bruger mere tid på at reflektere, tage en pause og **mærke efter i krop og sind**, når jeg står i en given situation”, ”Jeg har i perioden prioriteret mere tid til refleksioner og haft en større bevidsthed omkring **kroppens betydning i mit lederskab**. Det har åbnet mine øjne for de nye muligheder, der ligger i at kunne blive bedre til at opnå **en indre ro i udfordrende situationer**”.*



5 TEMAER

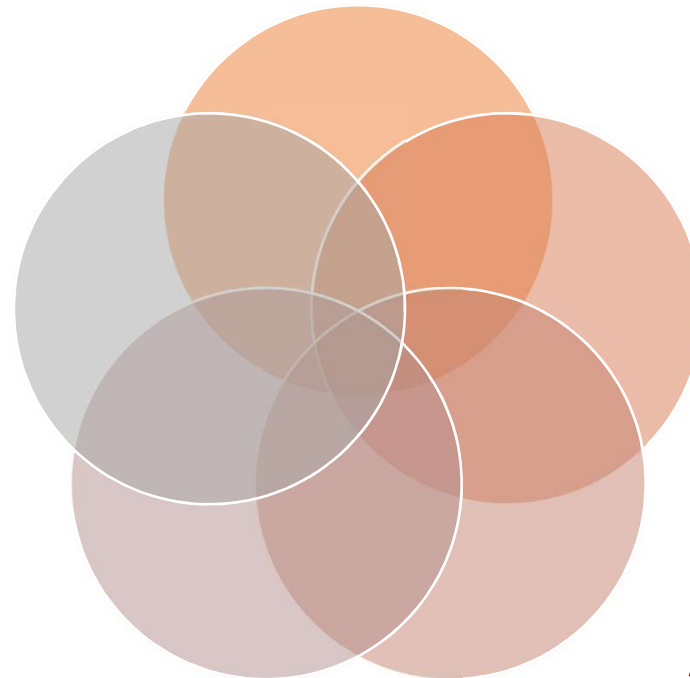
At føle sig hjemme
I sig selv

At mærke styrke

At give slip

At række ud

At sætte grænser



THE FIVE LEADERSHIP ASANAS

The five leadership asanas

inspireret af holistiske danseformer, danseterapi og yoga og samtidig udviklet på baggrund af projekternes bevægelsespsykologiske og filosofiske fundament (Larsen, 2013; Winther, 2014; Winther & Højlund Larsen, 2022; Winther, Toft & Køppe, 2023).



Fænomenologisk inspirerede praksisfortællinger OPLEVELSESBESKRIVELSER

*"I første omgang føler jeg ikke, at øvelserne gør eller tilfører
noget*

"rykkende" for mig –

*Da vi har gentaget øvelserne flere gange, at oplever jeg et
flow, hvor jeg fordyber mig og mærker hvad det giver
mig.*

Den sidste øvelse. ..(..)

Her føler jeg en berettigelse i at

høre til/have lov at være til

- at min

plads i rummet er naturligt tilhørende.



Fænomenologisk inspirerede praksisfortællinger OPLEVELSESBESKRIVELSER

*" Jeg fornemmer en særlig kontakt med mig selv. Jeg kan **se situationer i hverdagen**, der hænger sammen med de enkelte figurer. Det står klart for mig, hvordan jeg kan bruge det visualiseret fremadrettet. Det føles vildt godt.*

*Jeg får kuldegysninger når jeg børster tingene væk, når jeg kan mærke mine hænder, kører ned langs min krop, fordi det føles **helt rigtigt og fordi det er en øvelse jeg kan mærke giver mening**. Jeg øver at markere mine **grænser** og .. skabe god energi når jeg tydeliggør stop.*

*Jeg oplever at det **jeg bærer, er mig selv!***

*At jeg imødekommer eller bærer mig og de afsæt og valg jeg har valgt at stå på som **meningsgivende – som om min indre styrke** tager ansvaret for at bære mig igennem det jeg tror på.*



POTENTIALE ?

Hverdagsnær

meditativ og ritualiseret bevægelsespraksis:

The Five Leadership Asanas.

INDIVIDUEL?

KOLLEKTIV?

