

A man in a dark shirt is clapping his hands in front of a whiteboard. The whiteboard has handwritten notes: 'Power' at the top, 'Charisma' in a circle in the middle, 'Presence' on the left, and 'Warmth' on the right. The background is a blurred office setting with a desk and a small car model.

KARISMATISK LEDELSE

Bliv den uformelle leder i rummet

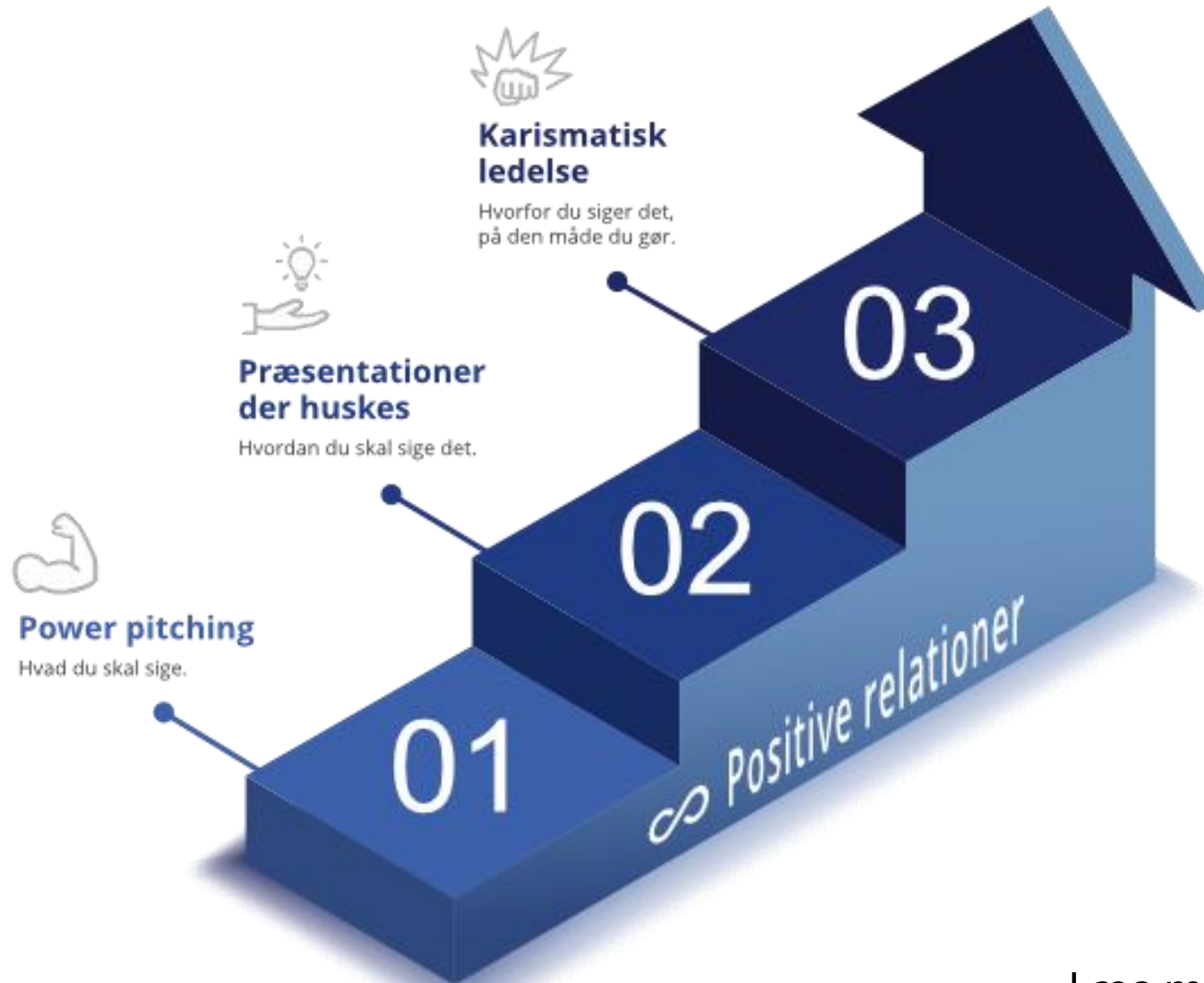
MATHIAS BRUHN

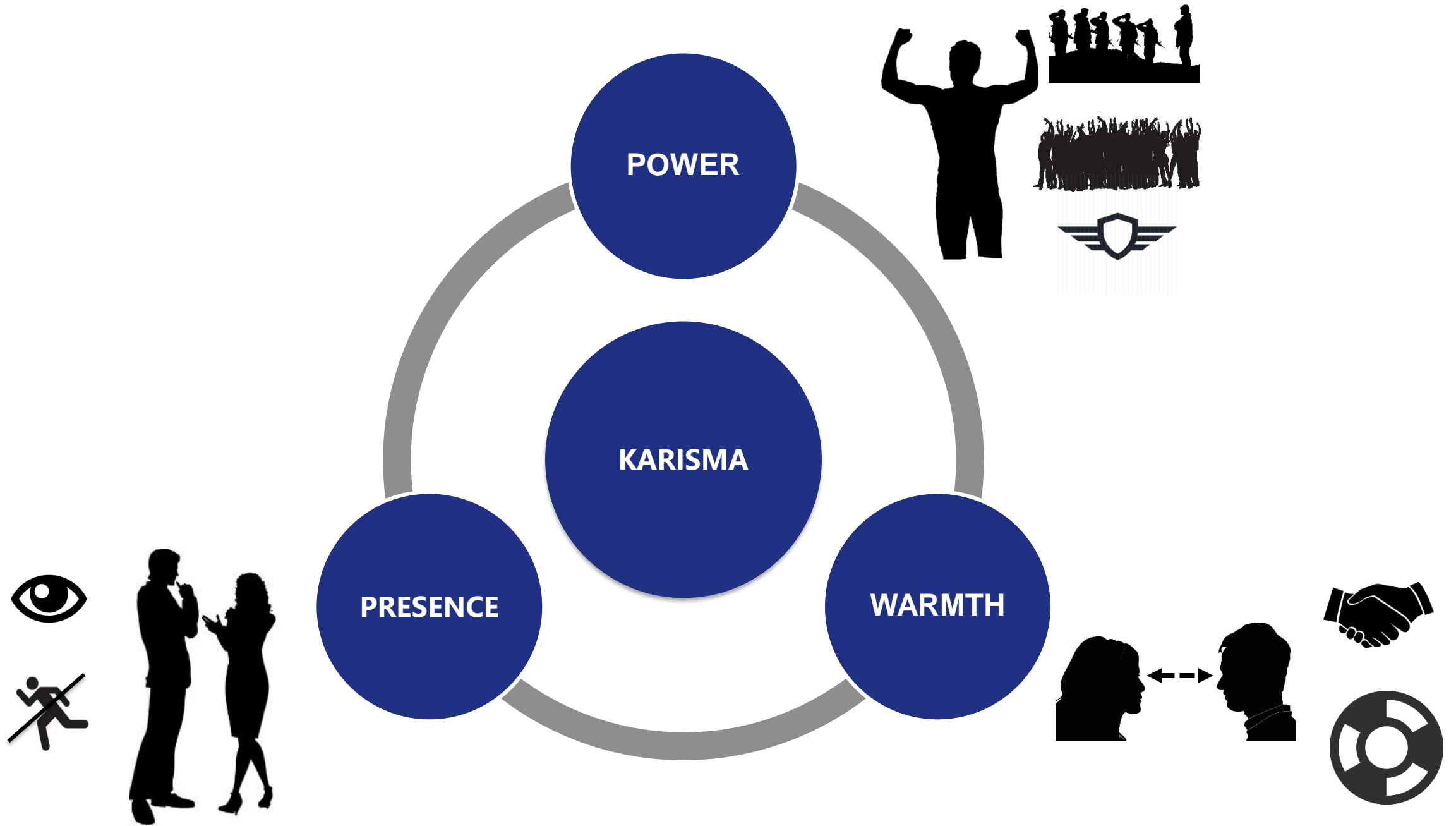
Mathias Bruhn

- **Vektor 2012 + 2013**
- **Hyttebums 2014**
- **DTU, Diplomingeniør Architectural Engineering**
 - Facadekonstruktioner
- **Rambøll Danmark**
 - Projekterende ingeniør & projektledelse
- **CBS, Cand.merc.(psyk.)**
 - Karismatisk kommunikation & lederskab
- **Underviser & oplægsholder**
 - Socialpsykologi & kommunikation siden 2012



Underviser & oplægsholder





Læs mere på mathiasbruhn.dk

Forskelligheder

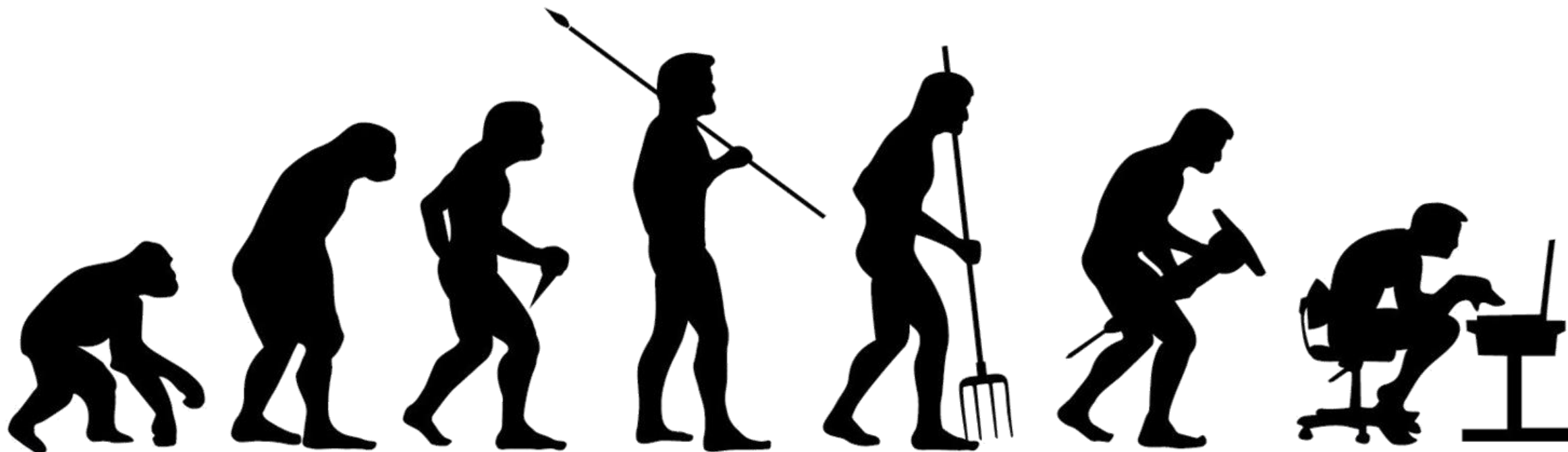




Hvad er karismatisk?



Hvem følger mennesker naturligt?



Hvem er den karismatiske leder?

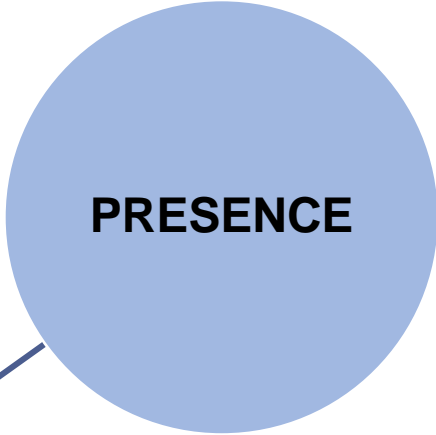
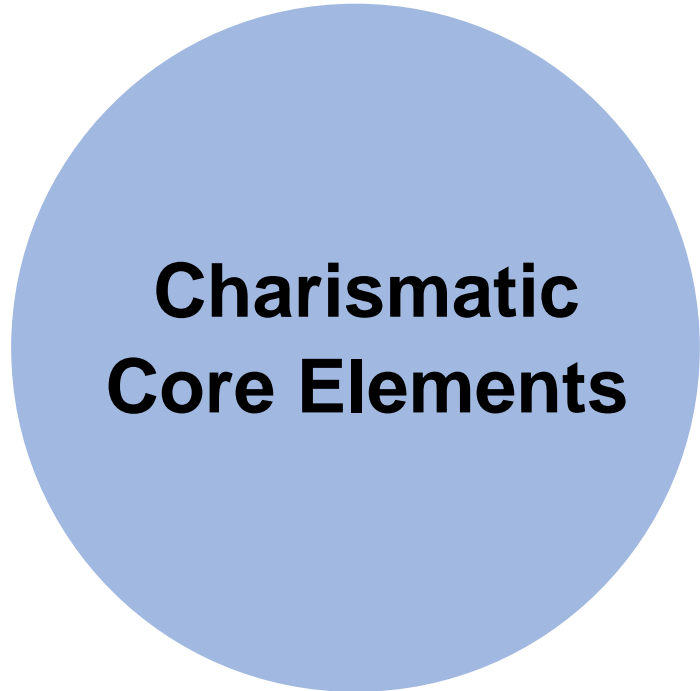


Medfødt eller tillært adfærd?

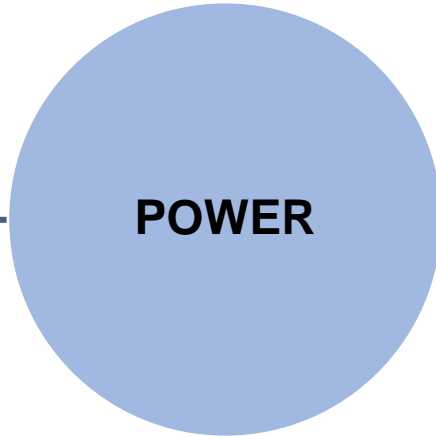


...men hvorfor lære det?

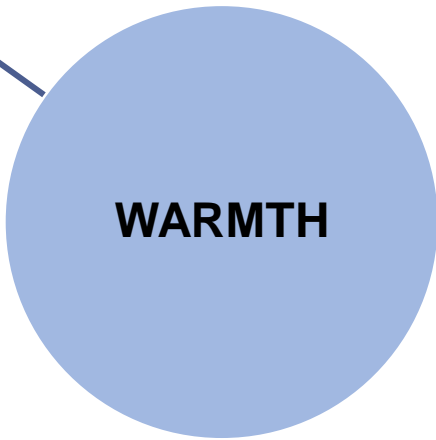




- Lack of *Presence* will create a feeling of time-waste and indifference
- Creates a feeling of acknowledgement

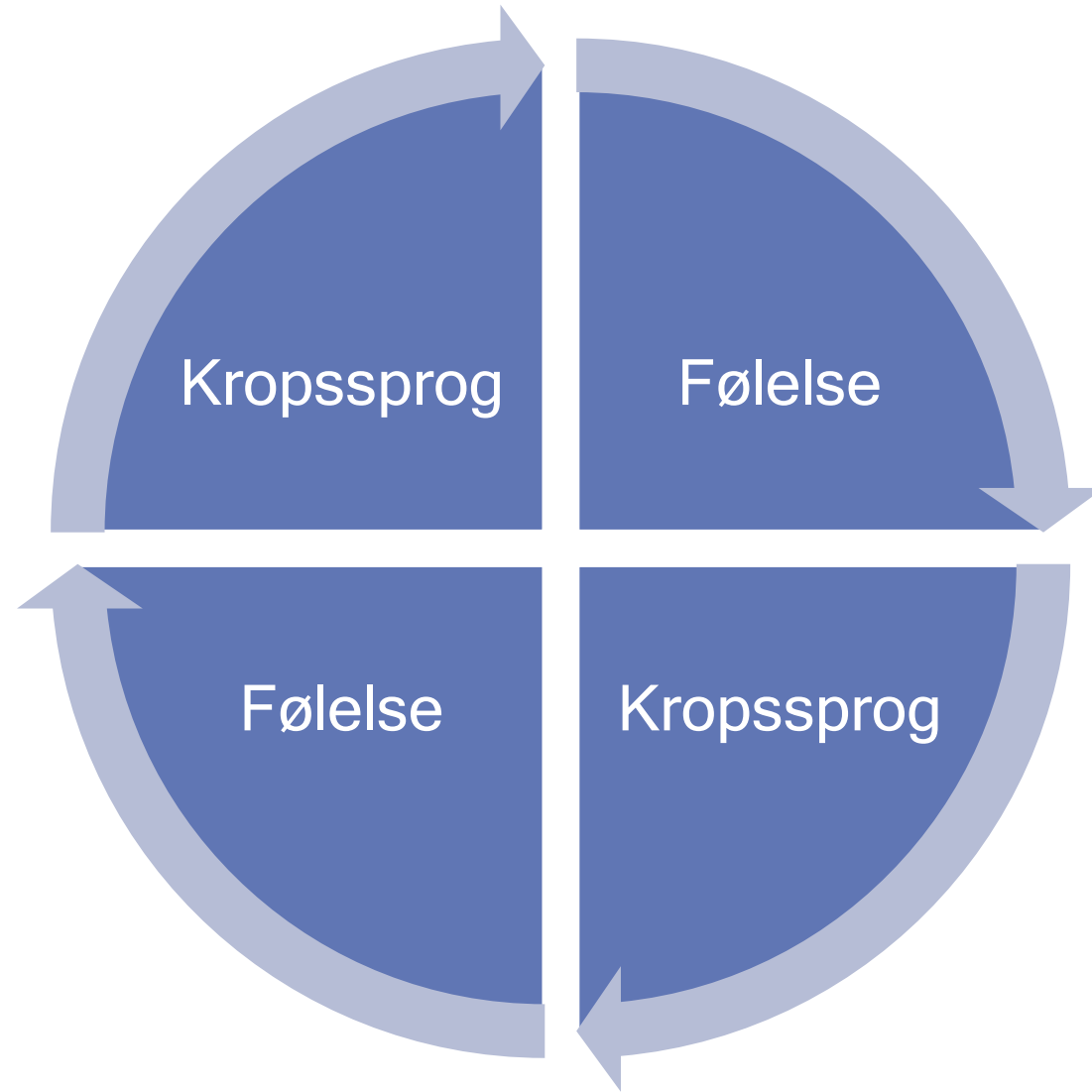


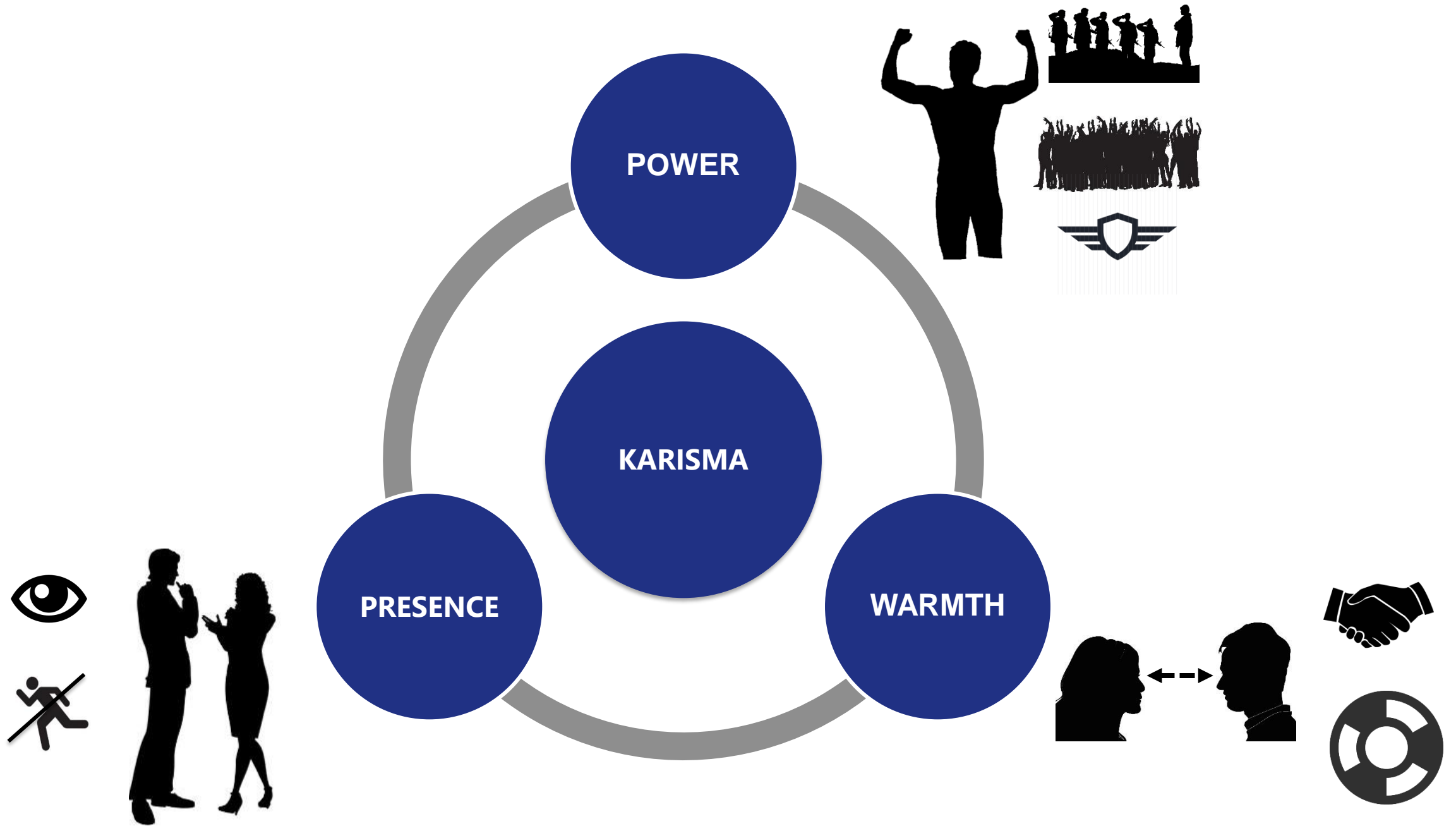
- Creates a feeling of empowerment
- Gives a feeling of direction to move towards



- Creates a feeling of comfortableness
- Willingness to contribute
- Creates a feeling of recognition

Karisma & kropssprog



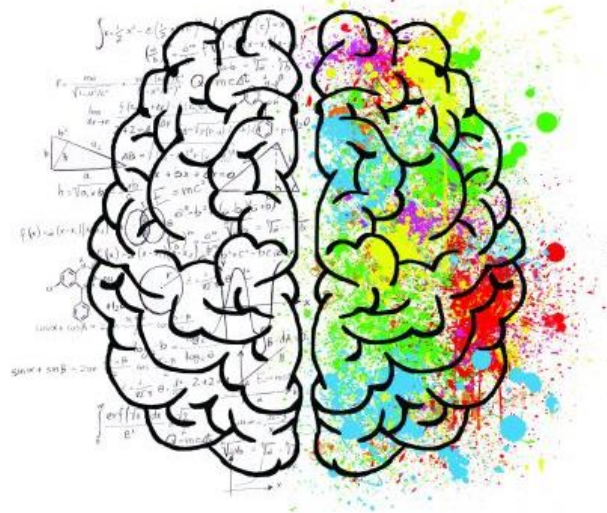


Læs mere på mathiasbruhn.dk

Hvad er Power?



Elementer til Power



Power som en gorilla



Power som... James Bond?



High Five! Power, serotonin & performance



Udfordringer i Power: Manglende empati



Udfordringer i Power: Manglende empati



Overkom udfordringer i Power!



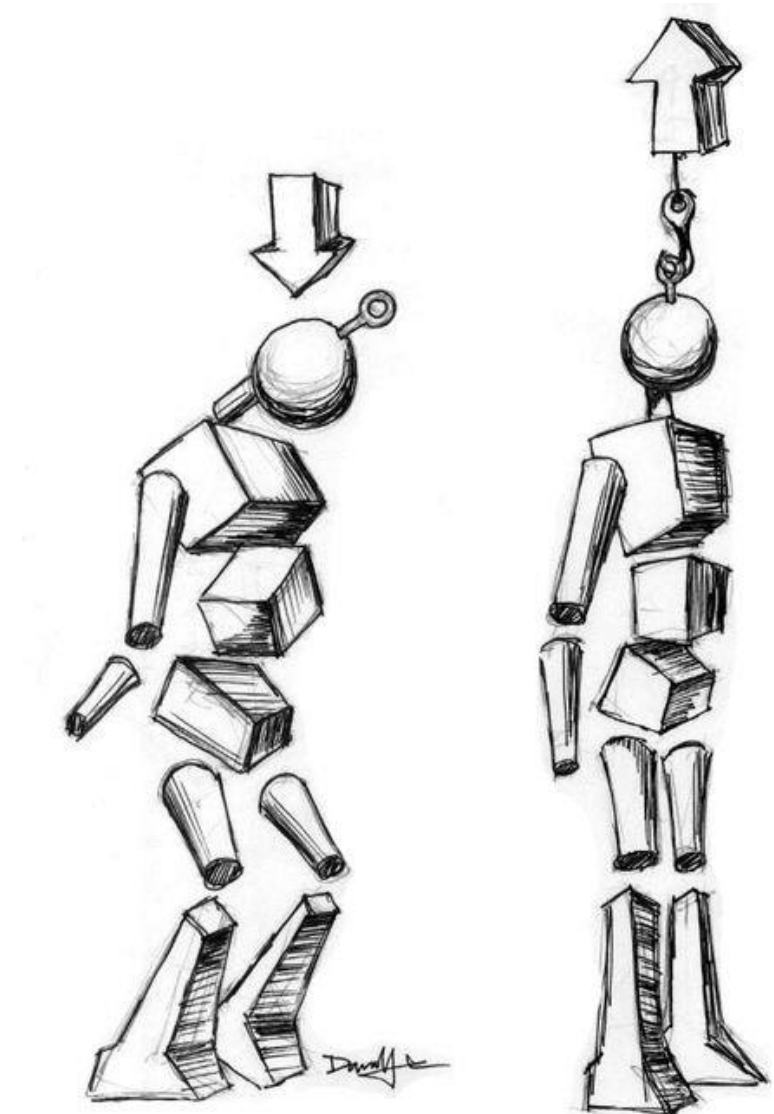
POWER med smil!

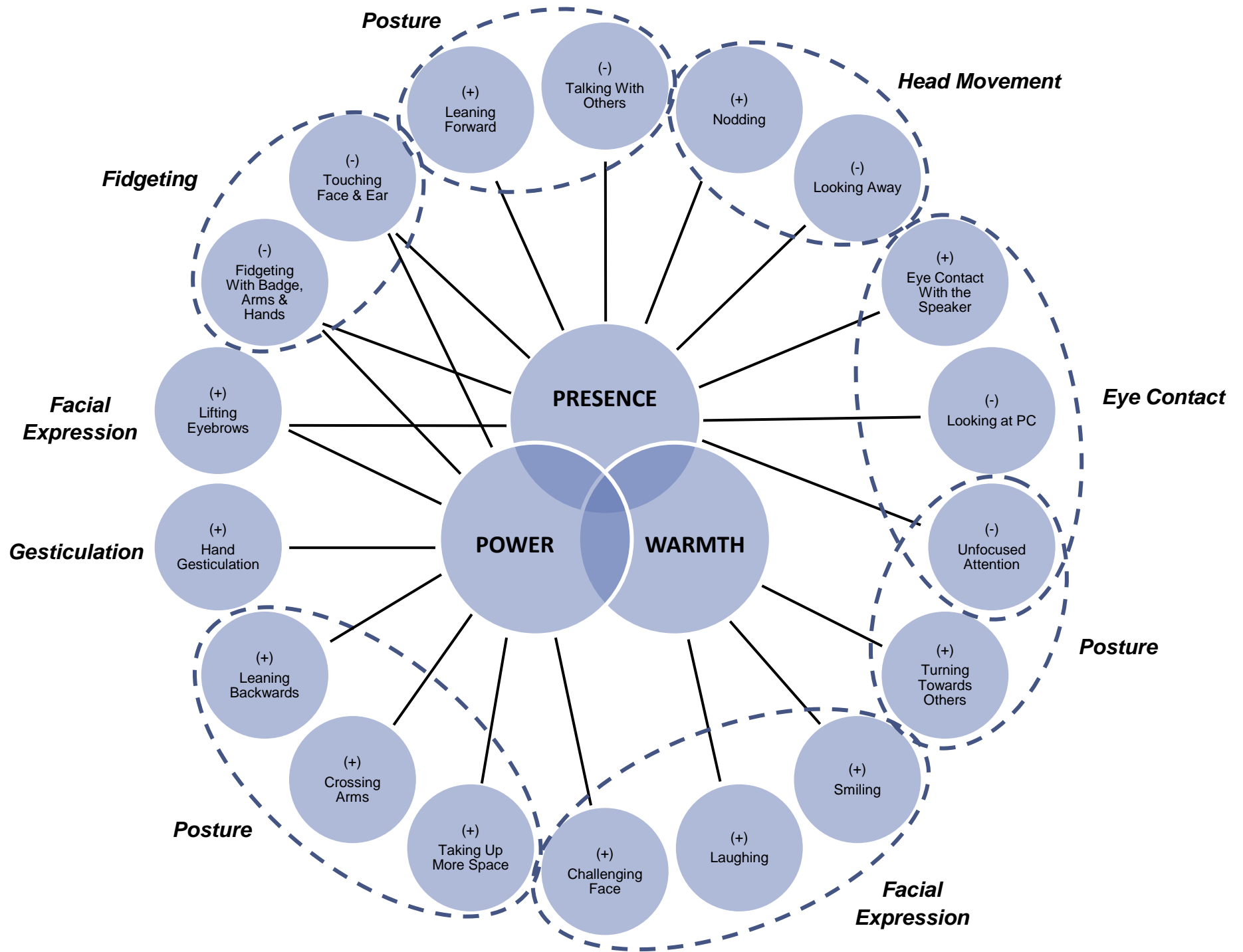


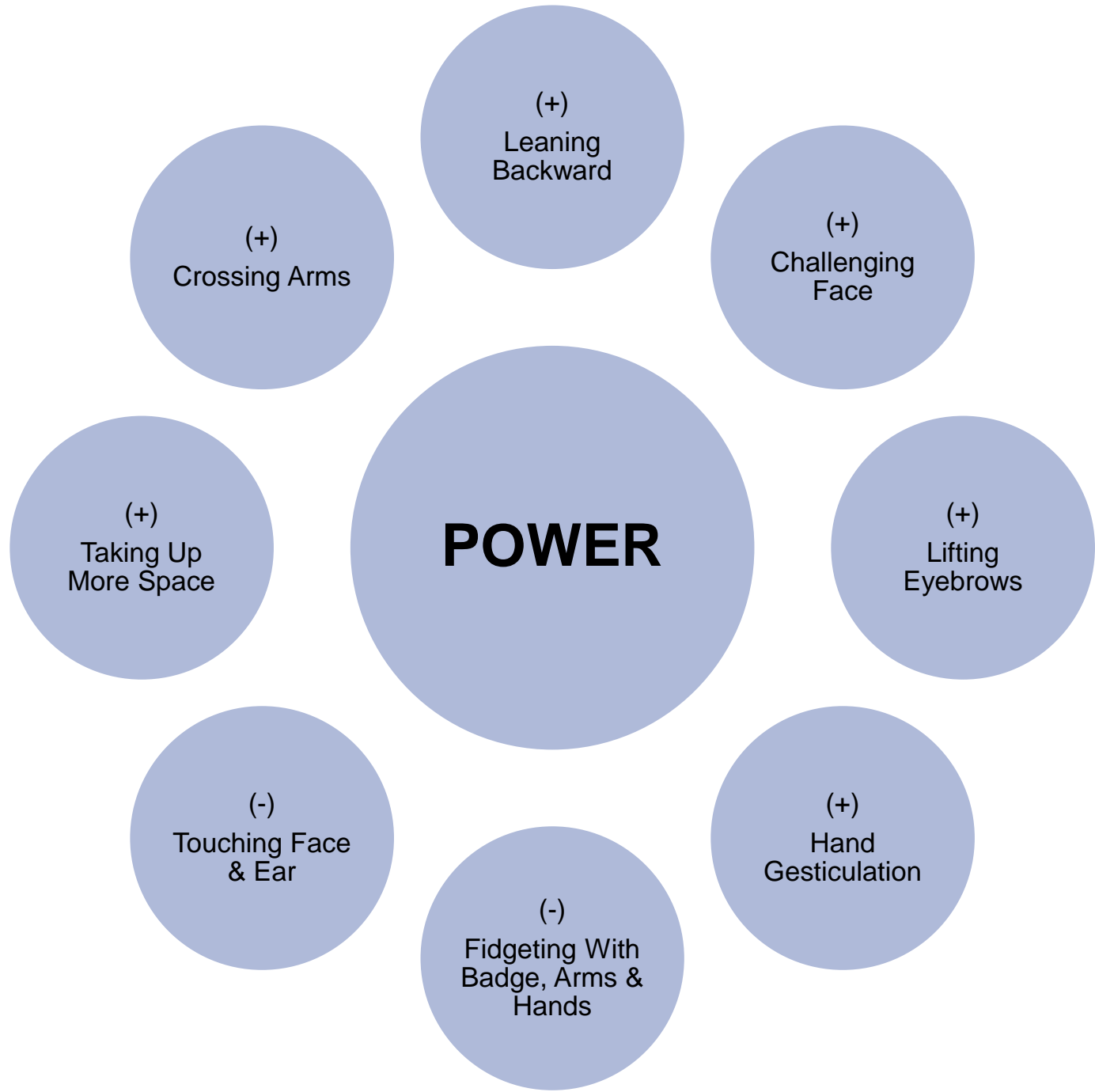
Hvad er en magtfuld basisposition?

- Tal & gestikuler langsomt & klart
- Ej lokalet
- Stilhed er nøglen
- Begrænset bekræftende adfærd

- Hvordan anvender vi øjne, smil og skuldre?







POWER

(+)
Leaning
Backward

(+)
Crossing Arms

(+)
Challenging
Face

(+)
Taking Up
More Space

(+)
Lifting
Eyebrows

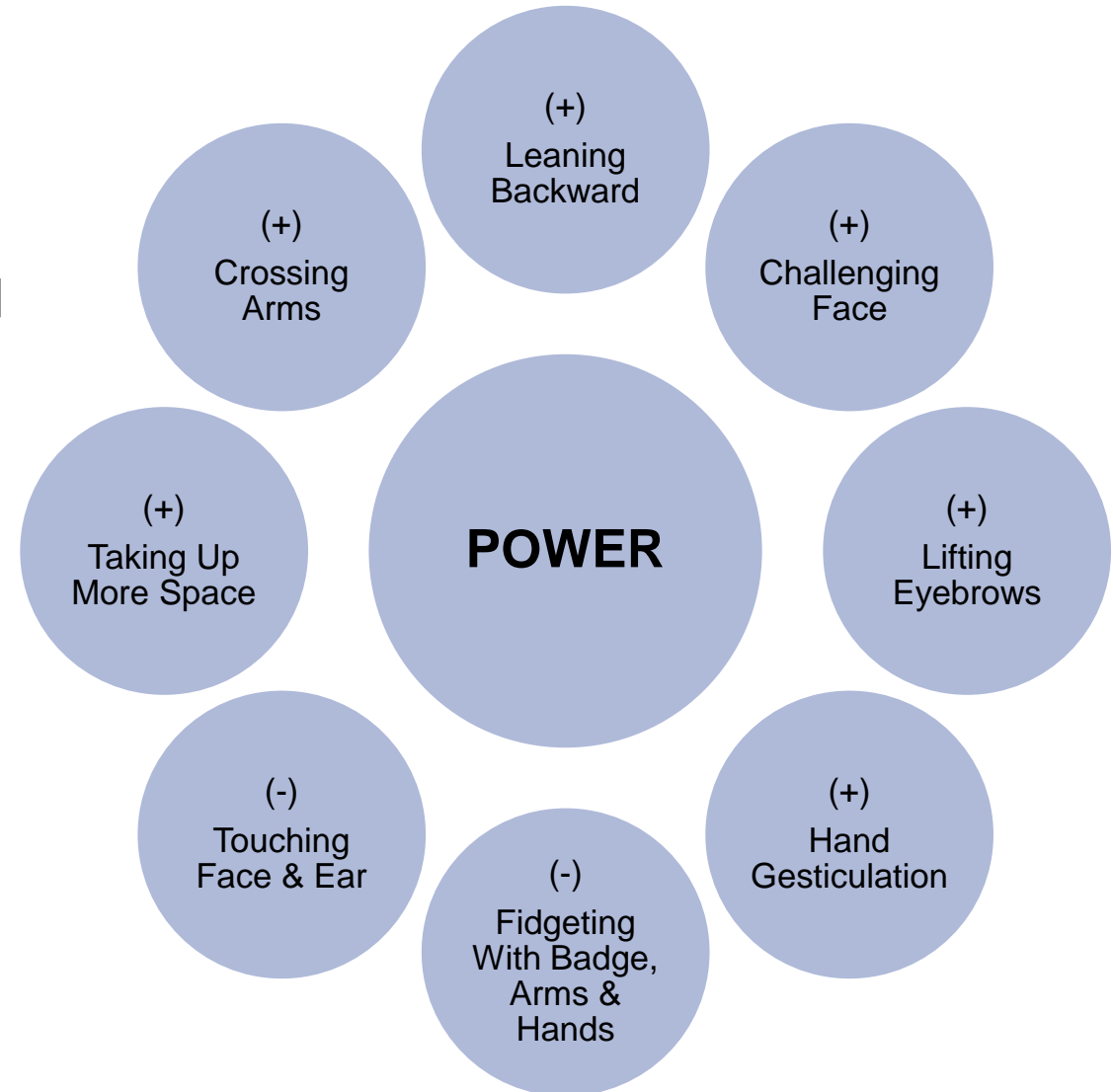
(-)
Touching Face
& Ear

(-)
Fidgeting With
Badge, Arms &
Hands

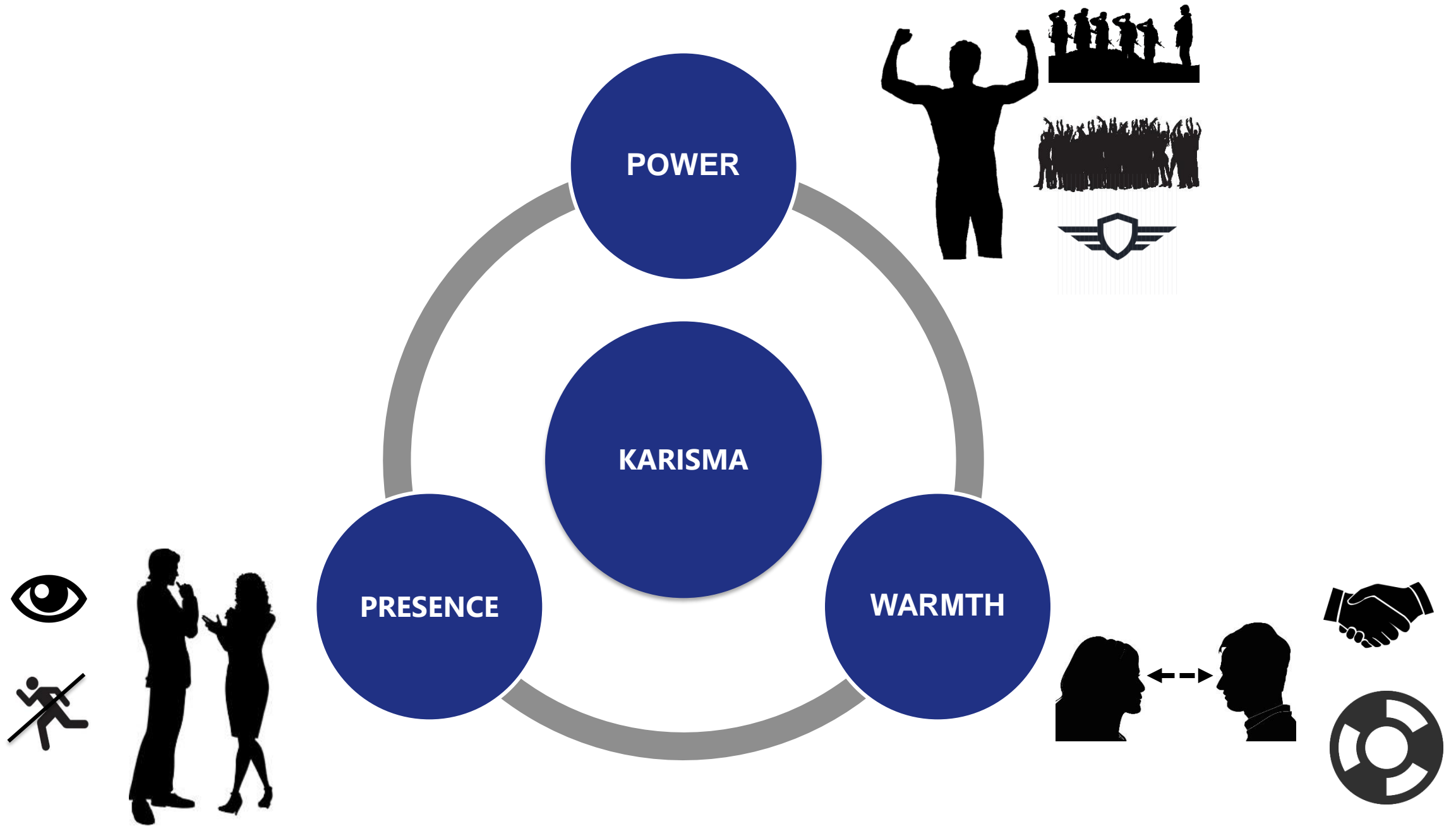
(+)
Hand
Gesticulation

Øvelse: Power når vi kommunikerer!

- RUS må ikke drikke øl endnu
- **Dominer samtalen!**
 - Vær Gorillaen i lokalet – Vær James Bond
 - Tal langsomt
 - Stort kropssprog – tænk Power Pose
- **Forløb**
 - Forbered dig
 - 1 min interaktion
 - High Five!
 - Feedback: **Adfærd** → **Effekt!**

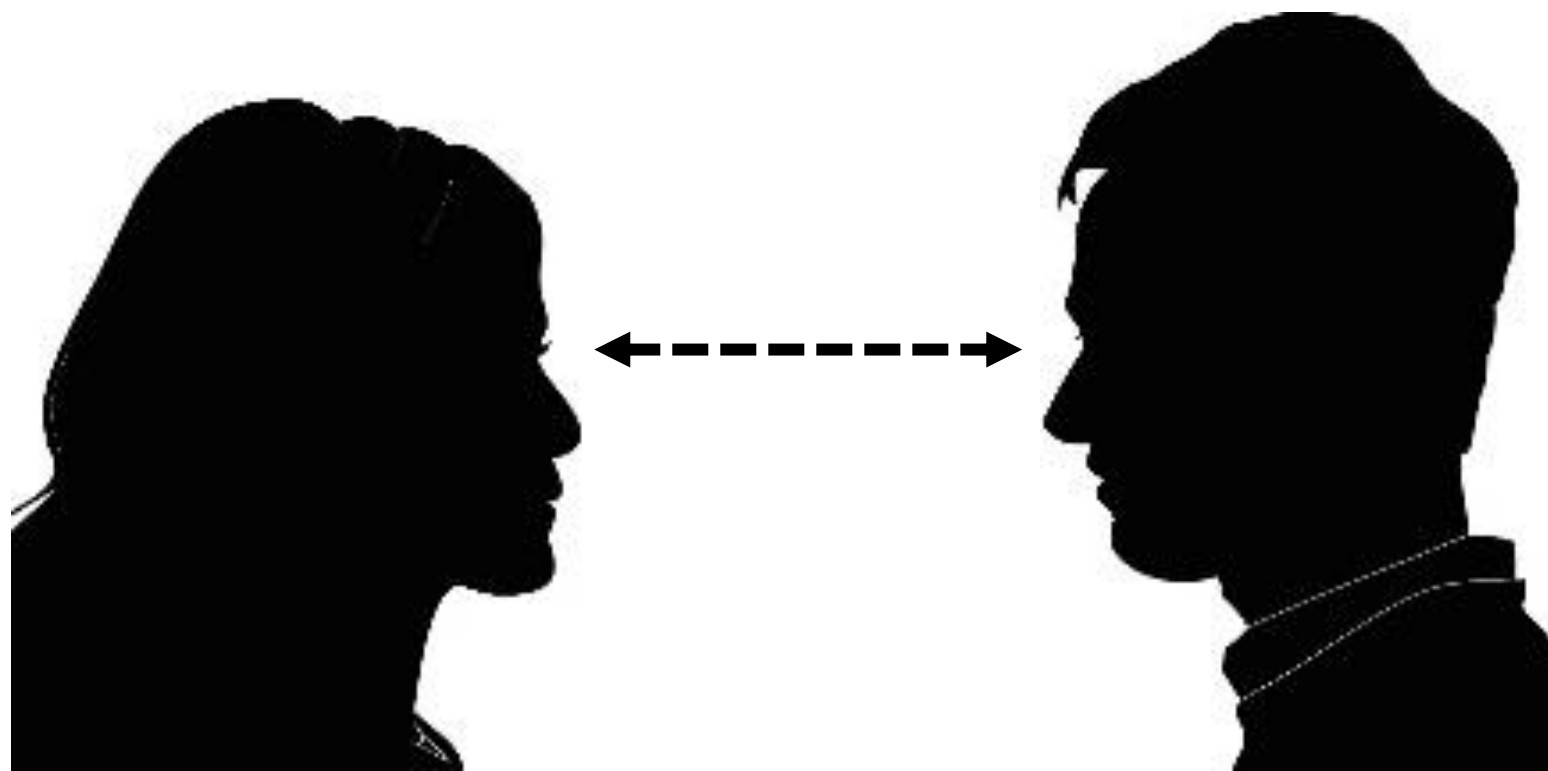


5



Læs mere på mathiasbruhn.dk

Hvad er Warmth?



Elementer til Warmth



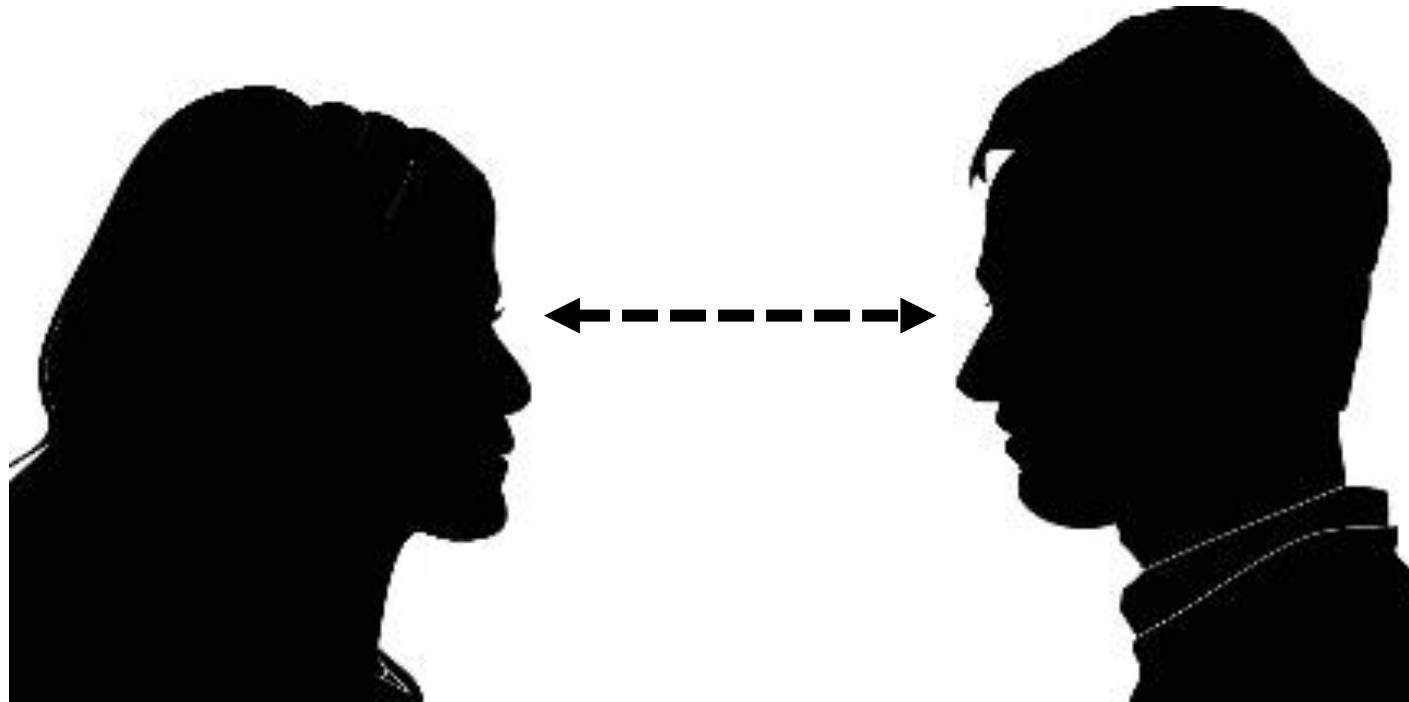
Warmth gennem smil ...selv over telefonen?



Warmth & øjenkontakt

0-45%
Lav

45-70%
Normal



70-90%
Høj

100%
Aggressiv /
passioneret

Øvelse: Warmth gennem taknemmelighed

- Taknemmelighed & velvære lige nu
 - *The Beauty of Discomfort*
1. Tænk på din situation lige nu
 2. En person som er glade for dig
 - Måske endda har brug for dig til daglig?
 3. 3 ting du er taknemmelig for lige nu



Udfordringer i Warmth: For stærk kontakt



Udfordringer i Warmth: Uoverensstemmelser

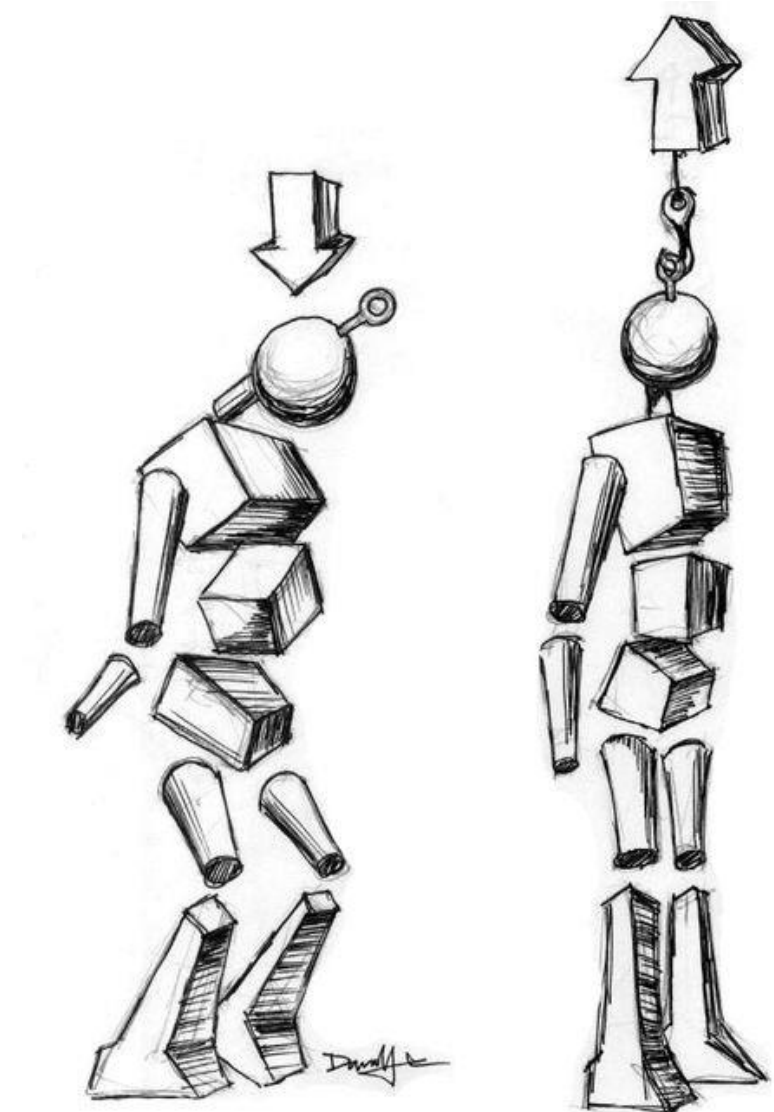


Overkom udfordringer i Warmth!



Hvad er en empatisk basisposition?

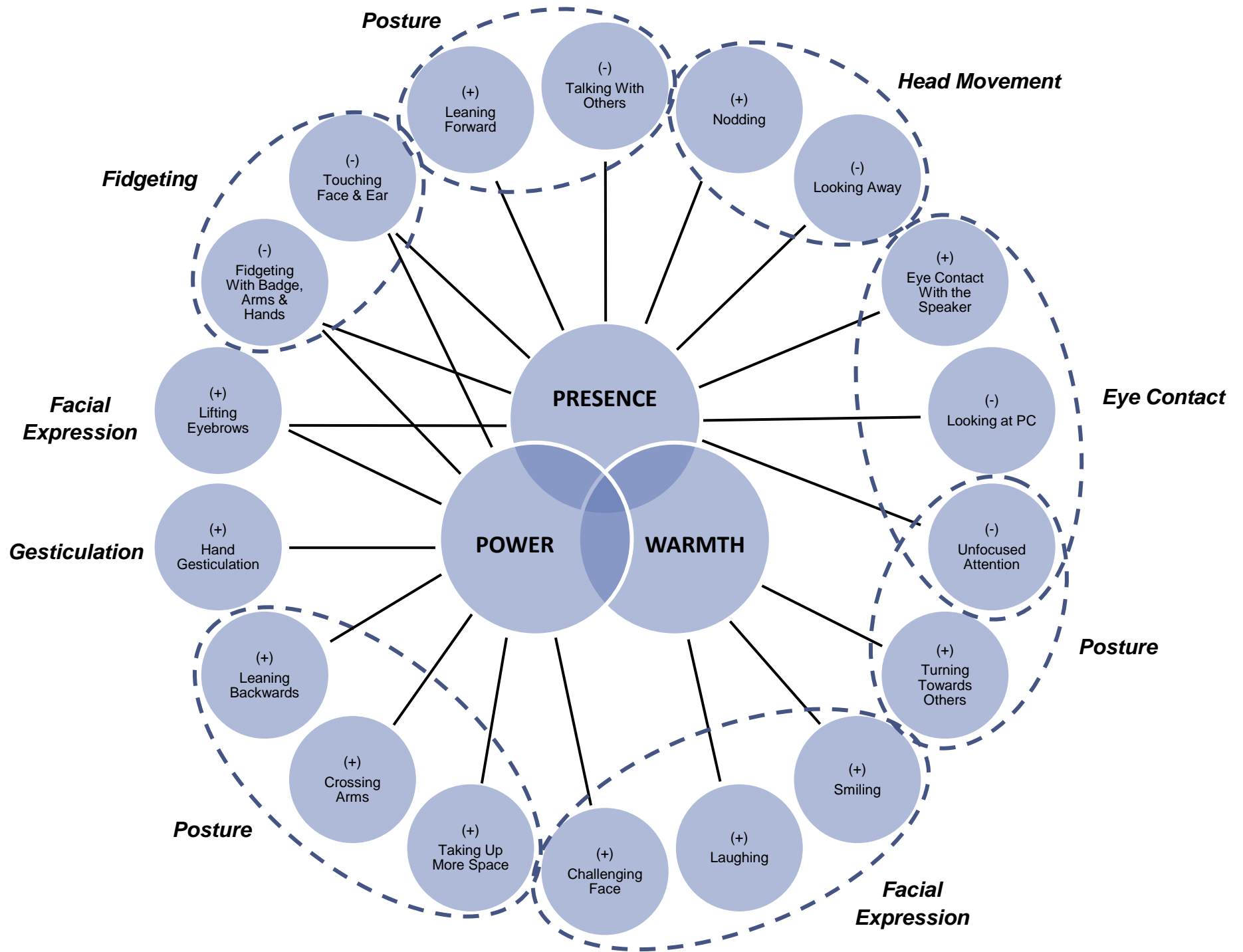
- Varm øjenkontakt med smil
- Åbne fødder
- Fysisk kontakt
- Hovedet på skrå...?
- Hvordan anvender vi øjne, smil og skuldre?



Øvelse: Warmth med din makker!

1. Tænk på én du har kær
2. HIGH FIVE!
3. SMIL STORT til sidemand





(+)
Smiling

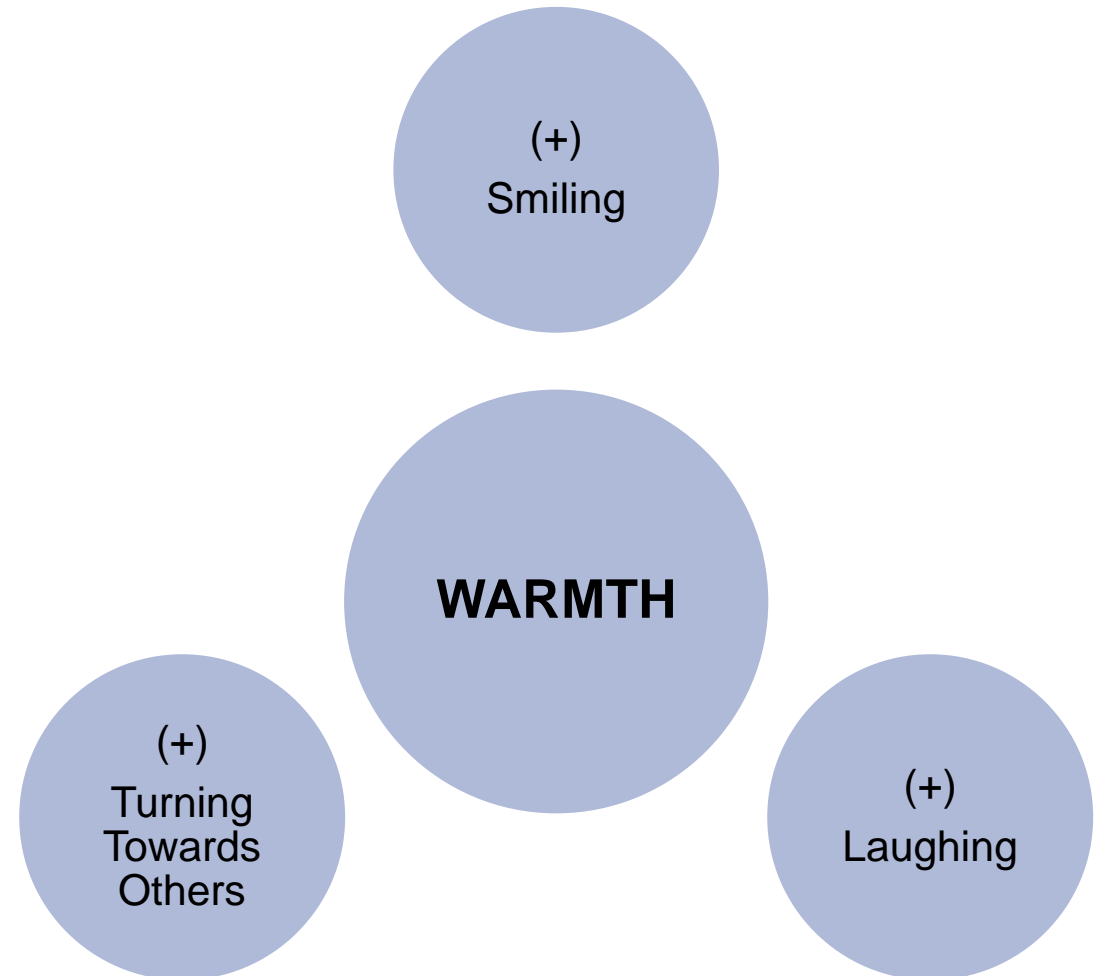
WARMTH

(+)
Turning
Towards Others

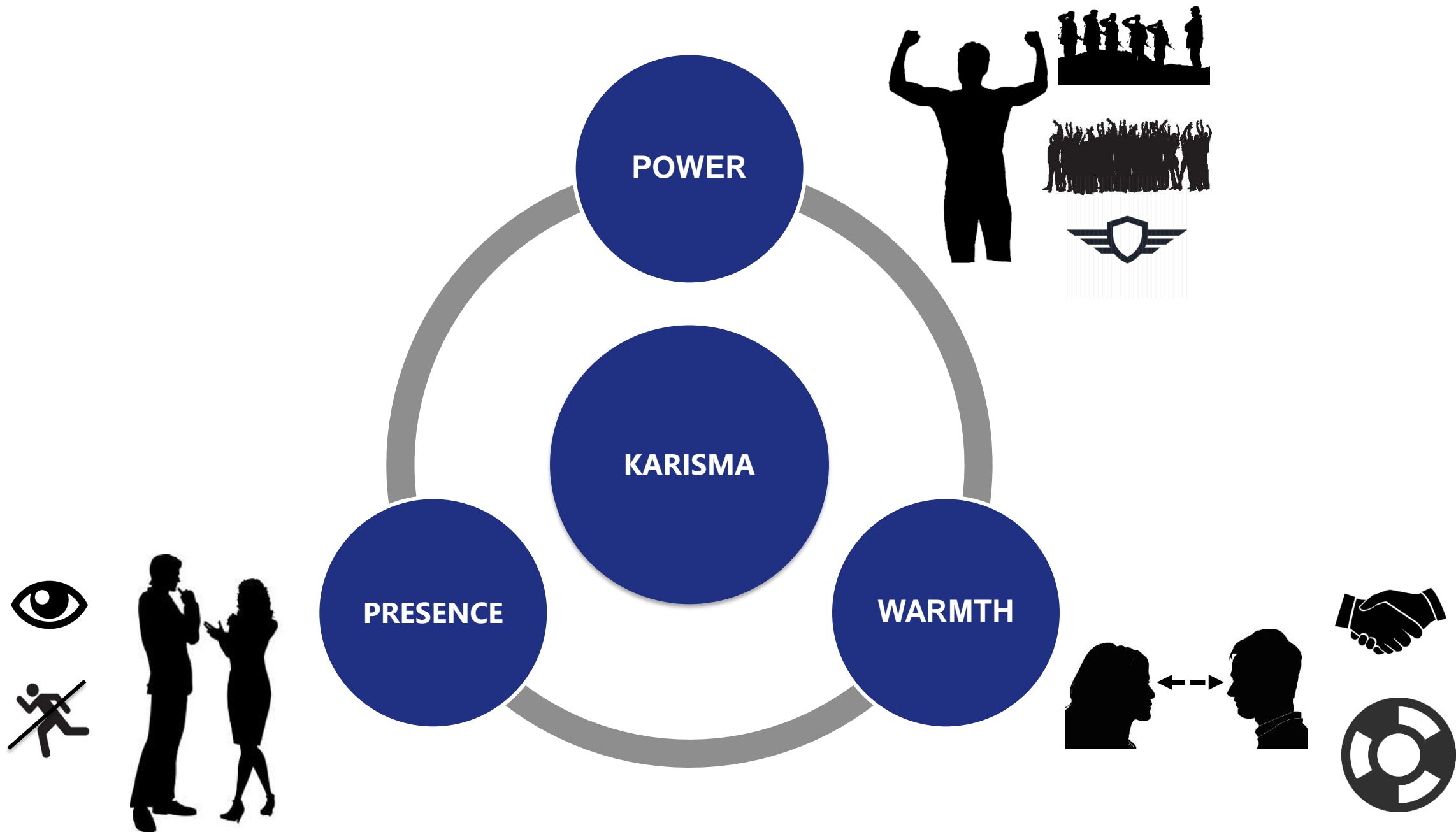
(+)
Laughing

Øvelse: Warmth når vi kommunikerer!

- RUS er ked af det – passer ikke ind i gruppen
- **Forbliv empatisk overfor modtager**
 - Øjenkontakt & smil
 - Åben op
 - Kan du hjælpe personen?
- **Forløb**
 - Forbered dig
 - 1 min interaktion
 - High Five!
 - Feedback: **Adfærd** → **Effekt!**



5



Læs mere på mathiasbruhn.dk

Hvad er Presence?



Presence i øjeblikket



Presence, kropssprog & Bill Clinton

- Ændringer i kropssprog – 17 millisek.
 - **Utilpashed, fare** eller **laverestående**
- Fokus på modtager
 - **Loyalitet, tillid** og **rapport**



Fundamentet som mangelvare



Øvelse: Socialt kviksand



Udfordringer i Presence: Biologi



Udfordringer i Presence: Teknologi

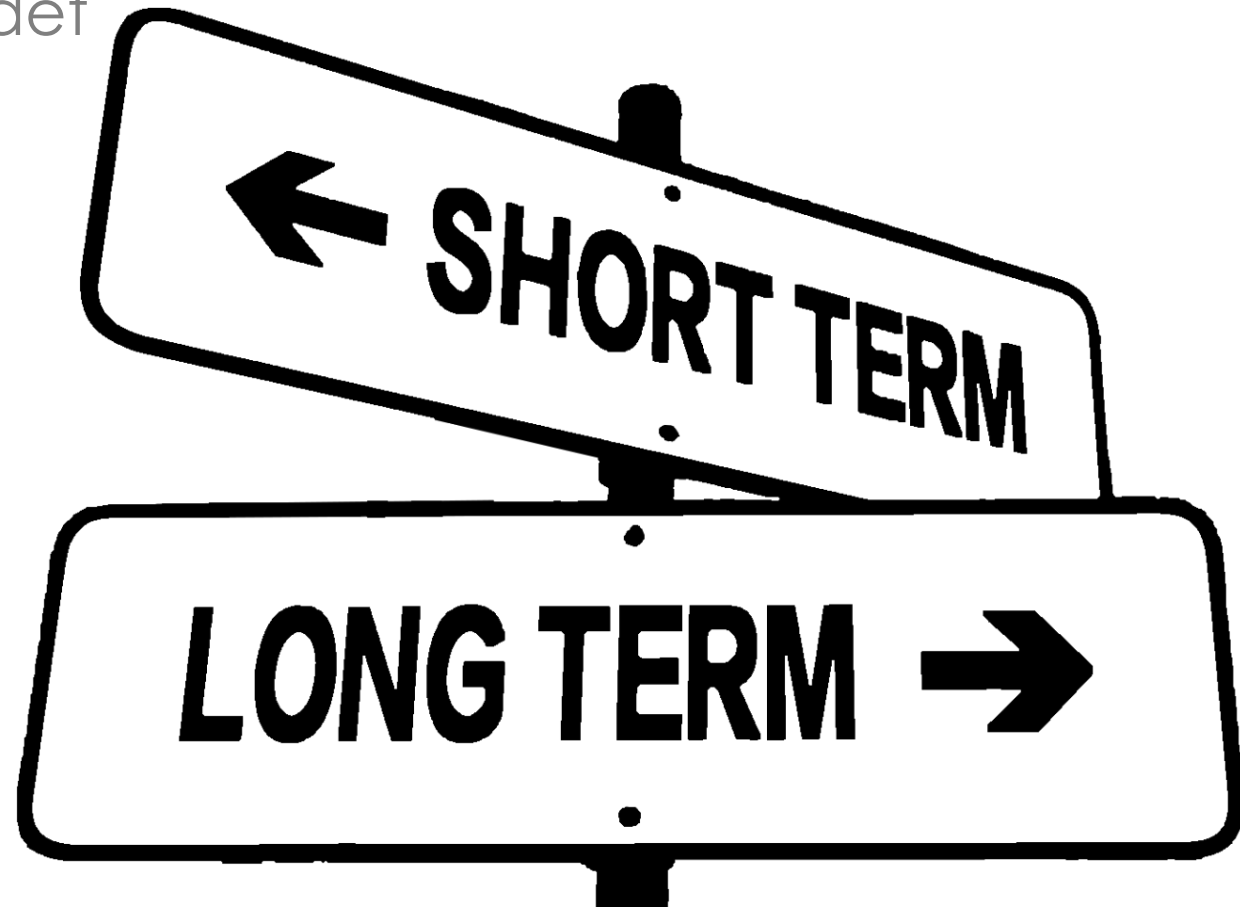


Overkom udfordringer i Presence!



Presence på kort sigt

- Øjenfarve → Husk navne
- ALDRIG afbryde → Lad andre om det
- Tænk ikke frem → 2 sek pause

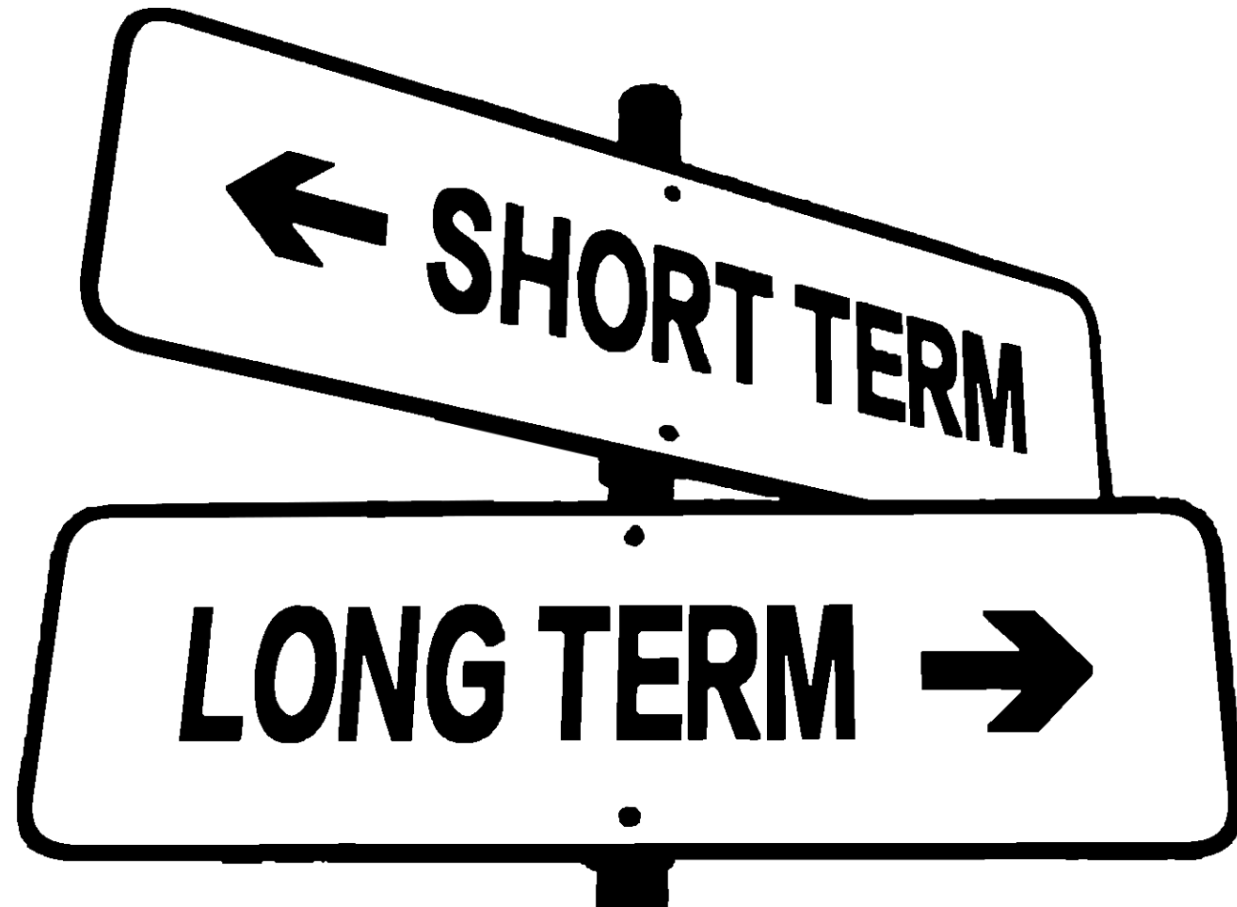


Øvelse: Tæerne i jorden!



Presence på lang sigt

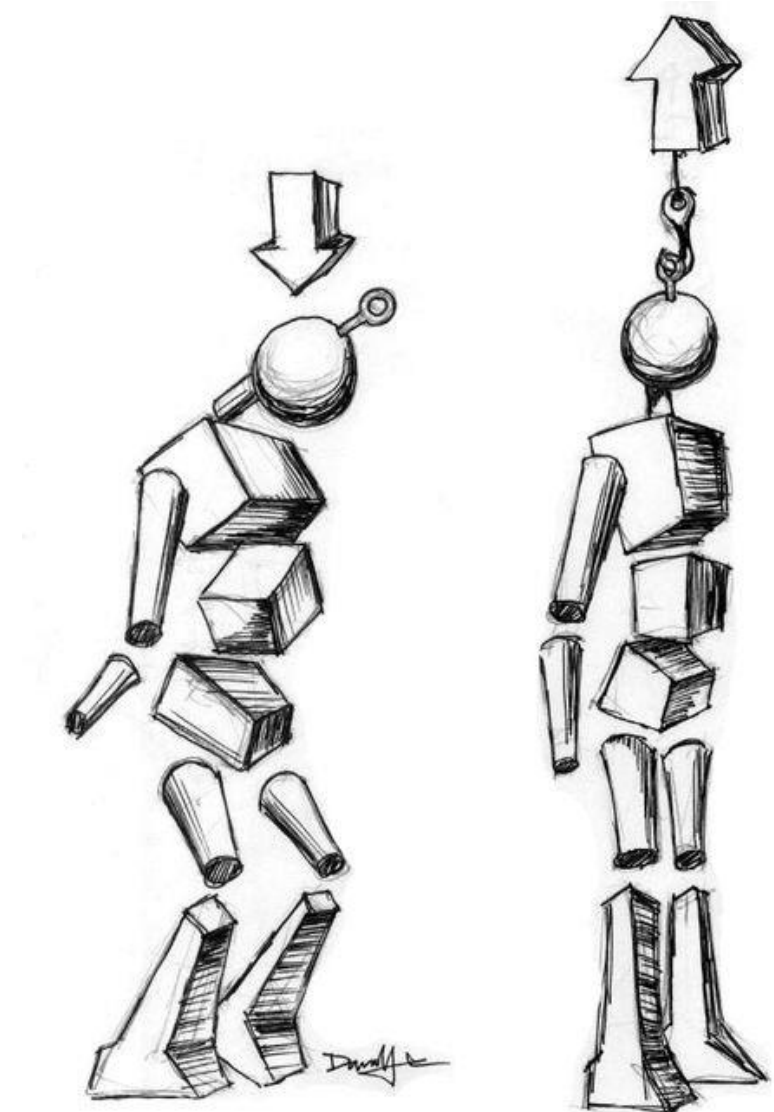
- Mindfulness & meditation - CALM
 - Mindre aktivitet i “Default Mode Network”
 - Vi øger vores intelligens
 - Vi sænker stress & depressioner
- Sport
- På *kort sigt* **ER** på *lang sigt*

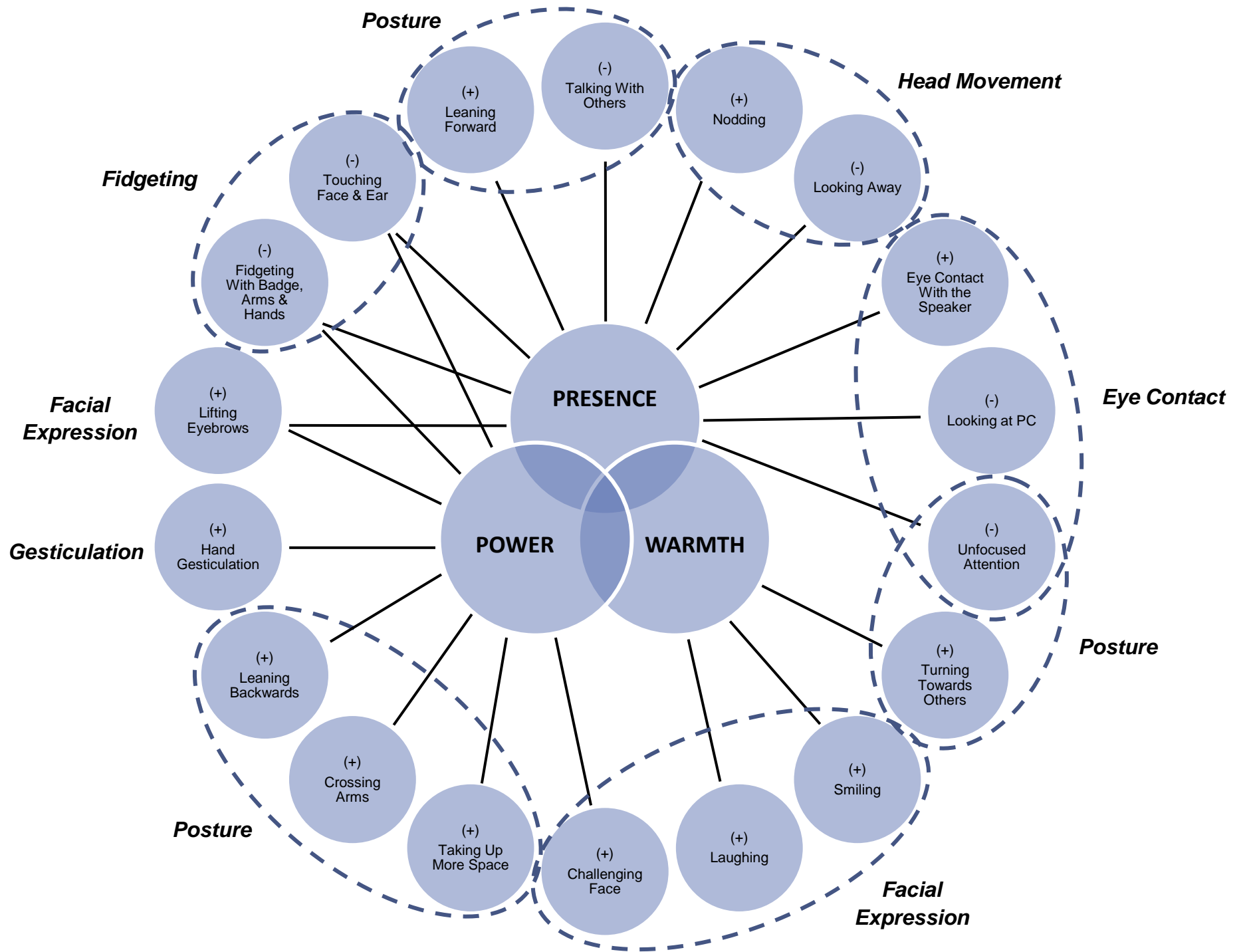


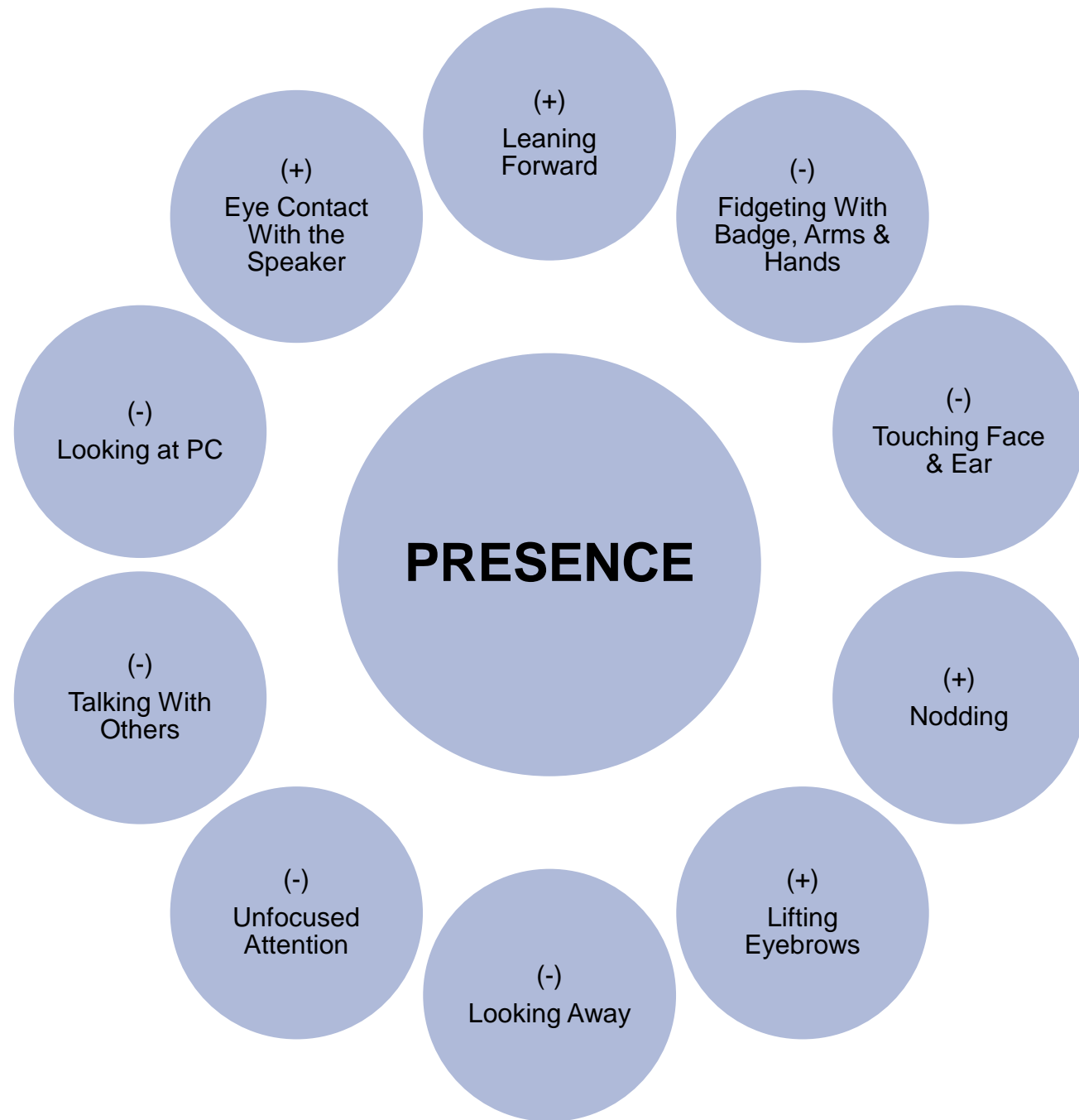
Hvad er en tilstedeværende basisposition?

- Længere øjenkontakt
- Lette smil ...måske?
- Afslappet anerkendende kropssprog
- Pauser før du svarer

- Hvordan anvender vi øjne, smil og skuldre?

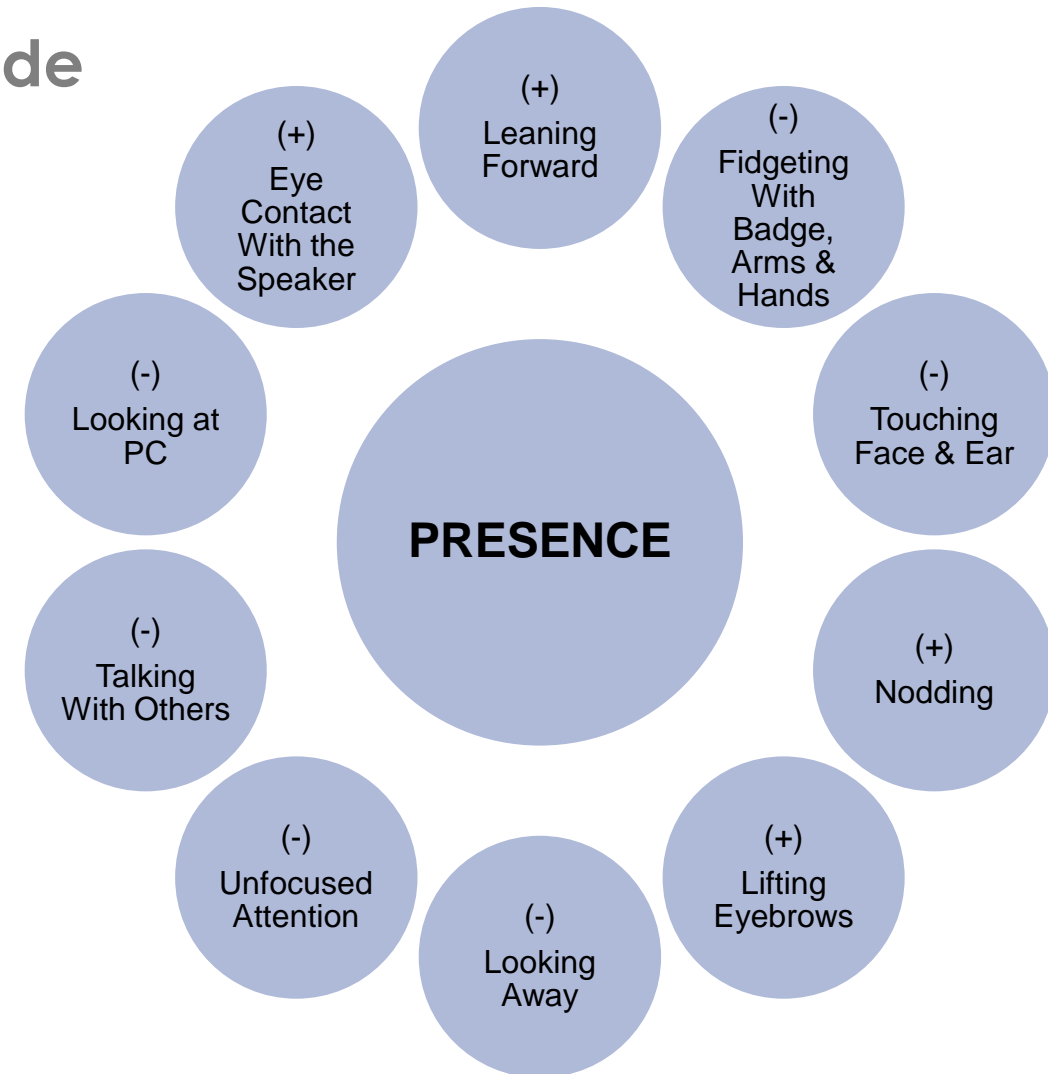






Øvelse: Presence når vi kommunikerer!

- Lyt & hold en "ligegyldig" samtale kørende
- **Forbliv tilstedeværende!**
 - Øjenkontakt & anerkendelse
 - Tæer i jorden
 - 2 sek pause før GODE spørgsmål
- **Forløb**
 - Forbered dig
 - 1-2 min interaktion
 - High Five!
 - Feedback: **Adfærd** → **Effekt!**





Hvordan bliver jeg den karismatiske leder?

- Bliv bevidst om & træen din adfærd
- Ej rummet som Gorillaen & James Bond
- Smil, vær åben & hjælp andre
- Forbliv tilstedeværende & opmærksom
- Fokuser på en type adfærd ad gangen!



Indtil næste gang...



Tak for denne gang!



www.mathiasbruhn.dk



Mathias Bruhn



+45 2819 1542



MB@mathiasbruhn.dk

