

Relationscirklen

Et værktøj til at kortlægge dine relationer og styrke samarbejdet.

Hvorfor er relationer så vigtige?

Der er mange gode grunde til at investere i relationer – også i professionel sammenhæng. Her har vi samlet de tre vigtigste:

- 1. Gode relationer gør os gladere og sundere**

Flere studier viser, at personer med gode relationer har et bedre helbred, lever længere og kommer sig hurtigere over sygdom, end personer med svage eller manglende relationer. Der er med andre ord en stærk sammenhæng mellem menneskers sociale relationer og deres fysiske og psykiske helbred. Faktisk er manglen på sociale relationer lige så stor en risikofaktor som rygning, ekstremt alkoholforbrug, fysisk inaktivitet, dårlig kost og fedme.¹
- 2. Gode relationer øger dine karrieremuligheder og holder din hjerne skarp**

Vi indgår i stigende grad i teamsamarbejde på jobbet – og ofte i nye/skiftende teams, hvor vi skal arbejde sammen med nye/andre personer. Hvis samarbejdet skal fungere, og vi skal skabe gode resultater sammen, så har vi brug for relationskompetencer og "people-skills". Du får heller ikke de samme karrieremuligheder, hvis du kun har fokus på det faglige. For det er ikke nødvendigvis dem, med de høje karakterer og den høje faglighed, der får de gode opgaver eller forfremmelser. Det er derimod ofte dem, der har de stærkeste relationskompetencer². Som "vidensarbejder" lever du af din hjerne - og gode relationer har en positiv effekt på din præstationsevne og derved din karriere – f.eks. bliver folk med gode relationer ikke i samme grad ramt af demens.
- 3. Gode relationer skaber udvikling og handlekraft**

Når vi indgår i relationer, sker der også noget rent fysisk i os: Gode, trygge og tillidsfulde relationer, aktiverer glædes- og samhørighedshormonerne i kroppen og sænker vores stresshormoner. Det giver os mod og lyst til at udvikle os, lære nyt og turde lave fejl, fordi vi ved, at nogen har vores ryg, hvis vi ikke lykkes. Det er en vigtig forudsætning for hele tiden at blive dygtigere og bevare vores markedsværdi. Gode relationer på jobbet skaber meningsfuldhed og en følelse af samhørighed, og det kan få os ud af grublerierne gennem sparring og betydningsfulde samtaler. Ny forskning viser også, at det at have gode venner på jobbet bidrager til stærkere arbejdsfællesskaber, styrker "corporate DNA", skaber bedre kommunikation og engagement - og dermed også bedre resultater.³

1. [Den nationale sundhedsprofil 2021](#), Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB, "Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review", Susan Pinker "The village effect", "The Harvard Study of Adult Development"; se nøgleresultater i "The Good Life", Waldinger & Schulz, 2023.

2. [Relationer er centrale for karrieremuligheder og trivsel](#)

3. [The Increasing Importance of a Best Friend at Work](#)

Redskab: Relationscirklen

Relationer er limen og drivkraften i vores samarbejde og interaktioner med andre. Uden gode, velfungerende relationer, kommer vi ikke langt. Men har du de relationer, der skal til, for at du trives og udvikler dig i liv? IDAs redskab "Relationscirklen", giver dig et visuelt overblik over dine relationer og hjælper dig til at lave en strategi for, hvilke relationer, du bør dyrke og styrke i forhold til dit arbejds- og privatliv.

Første skridt: Introducerende refleksionsøvelse

Inden du går i gang med at udfylde relationscirklen, er det en god ide at overveje følgende:

1. *Hvad er betydningsfuldt for dig lige der, hvor du er nu i dit liv? Overvej hvilke relationer du har behov for fagligt og socialt, for at du kan trives og præstere godt (tænk på både dit arbejds- og privatliv).*

Skriv her:

2. *Hvad er dit formål med at udfylde relationscirklen/bruge redskabet? Ønsker du f.eks. at arbejde med dine relationer, fordi du har fået eller ønsker:*

- *Andre/nye opgaver*
- *Samarbejde med andre teams*
- *Vil skifte job*
- *Vil generelt blive bedre til at netværke/styrke dit netværk*
- *Savner mere fællesskab/at være en del af noget større*
- *Andet?*

Skriv her:

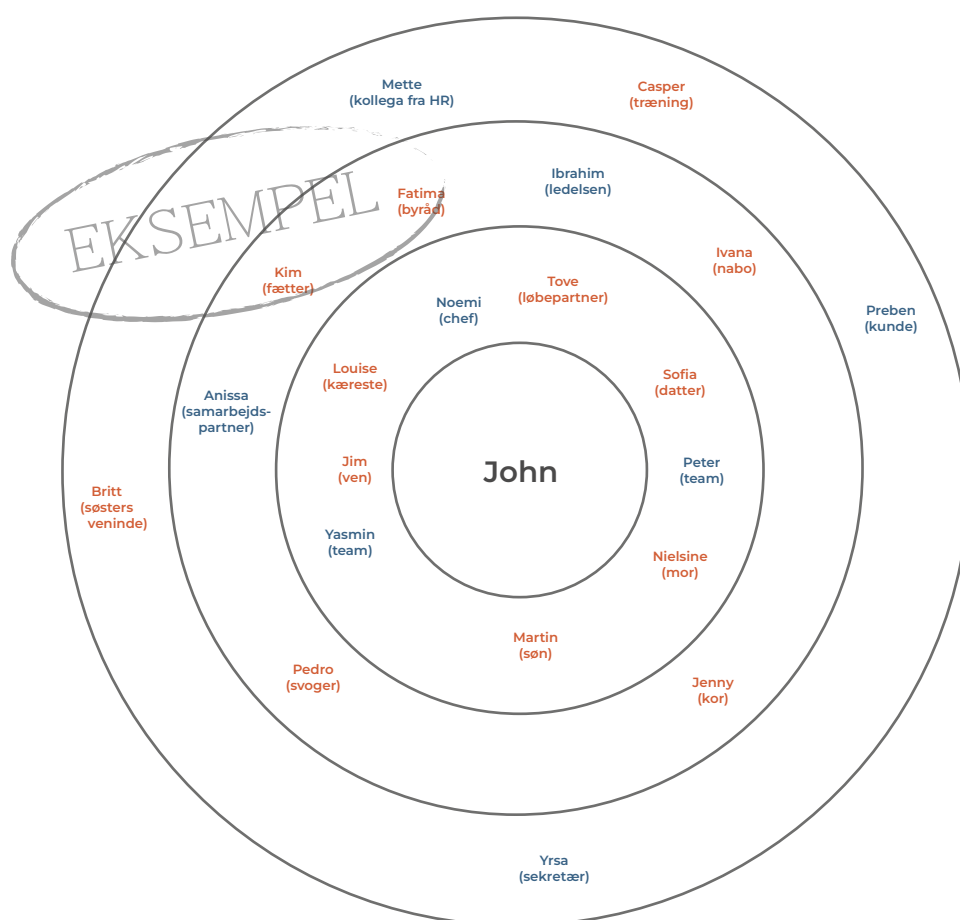
Andet skridt: Relationscirklen

Nu hvor du har reflekteret over, hvad der er betydningsfuldt for dig, og hvilke(t) formål, du har med at bruge redskabet (jf. første skridt ovenfor), kan du gå i gang med at danne overblik over dine relationer. Udfyld cirklerne og følg vejledningen herunder.

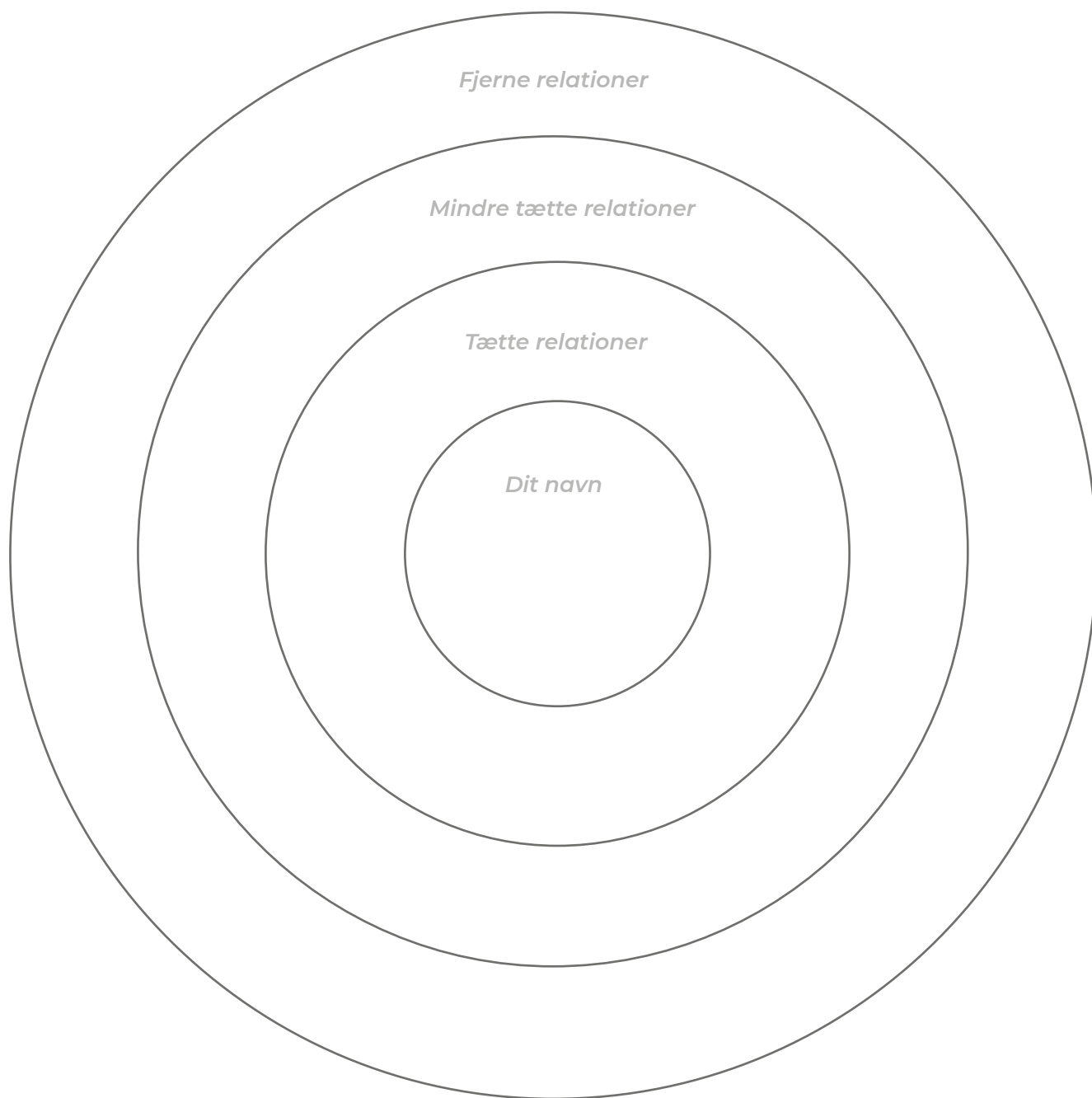
1. Overblik

Start med at udfylde relationscirklerne - se eksemplet nedenfor. Du kan selv tegne cirklerne, eller du kan bruge formatet på side 5. Sådan gør du:

- *Skriv dit eget navn i midten - den inderste cirkel.*
- *Udfyld dernæst de omkringliggende cirkler med relationer fra din omgangskreds, alt efter hvor tæt en relation det er, eller hvor meget du har at gøre med disse personer i din hverdag. Inddrag både dit arbejdsliv (blå skrift) og dit privatliv, f.eks. familie, venner, kontakter fra fritids-/foreningsliv, osv. (rød skrift).*
- *De personer, du har meget kontakt med, skal stå i cirklen "tætte relationer", og dem, du har mindre samarbejde/kontakt med, placerer du i "mindre tætte relationer". I yderste cirkel "fjerne relationer", placerer du dem, du har mindst kontakt med i din dagligdag.*



Udfyld din relationscirkel.



2. Refleksion

Når du har udfyldt cirklerne, kan du reflektere over en eller flere af nedenstående spørgsmål – set ift. det behov og formål du lavede inden du gik i gang med at udfylde relationscirklen (jf. første skridt ovenfor).

Refleksionsspørgsmål:

- *Hvem af personerne giver dig mest energi? (Hvem får dig til at føle dig anerkendt og værdifuld?)*
- *Hvem giver god sparring både fagligt og personligt?*
- *Hvem vækker mest tillid og tryghed?*
- *Hvem udfordrer og inspirerer dig til at udvikle dig fagligt og personligt?*
- *Hvem har et brugbart netværk og kan hjælpe dig med at realisere dine ønsker?*

Overvej nu, hvad dine nuværende relationer giver dig af fordele og ulemper.

Reflektér evt. over følgende:

- *Er der personer, som er indflydelsesrige og har beslutningskraft i forhold til dit nuværende job og de jobs, du måske kunne tænke dig i fremtiden?*
- *Er du kendt af de rigtige og for det rigtige, ift. dine karriereønsker og drømme?*
- *Har du det nødvendige og rigtige hold omkring dig, så du står stærkt både på jobbet og i dit privatliv? (Hvem skal kende dig og hvad skal de kende dig for?)*

Når du ser på dine ønsker for fremtiden, skal der så ændres noget i relationscirklerne, for at du kan komme i mål med ønskerne?

- *Har personerne i dine relationscirkler de rigtige placeringer?*
- *Er der nogle af relationerne, der bør være tættere på, som du gerne vil have oftere kontakt til, og som dermed skal rykkes længere ind mod midten?*
- *Er der relationer, der står tæt på midten, men som du ikke behøver at have så tæt kontakt til, og som dermed kan rykkes længere ud?*
- *Er der relationer, der helt mangler i cirklerne, for at du trives godt fagligt og personligt og kan opnå dine ønsker for fremtiden?*

Tredje skridt: Strategi og plan

Du har nu et godt overblik over dine relationer. Næste skridt er at lave en plan for, hvordan du gerne vil have, at din relationscirkel skal se ud fremover. Hvad kan du gøre for, at det sker og hvem skal evt hjælpe dig på vej? Du kan tage stilling til disse spørgsmål:

- *Hvilken strategi skal du bruge for at rykke nogle af personerne tættere på, få mere kontakt, lave om på jeres forhold, eller for at opdyrke helt nye relationer?*
- *På baggrund af dette: Hvad er dit næste skridt, og hvornår gør du det? Hvilke aktiviteter kan du sætte i gang, som vil ændre på dine relationer og fremme dine ønsker?*
- *Er der noget/nogle, der forhindrer dig i at gøre det, og hvad kan du i så fald gøre ved den forhindring?*
- *Hvem kan hjælpe dig med at nå dine mål?*

Hvis du har svært ved at lave en strategi og en plan, kan du se et eksempel her:

Hvis du f.eks. ønsker at skifte jobområde i din virksomhed eller få nye opgaver, så kan det være godt at bruge dine relationer til at:

- 1.** Indsamle viden ift., hvad jobbet/opgaven kræver, og hvad der er det bedste/mest udfordrende/dårligste ved det. Her kan du interviewe andre kolleger, der er i jobbet og ved mere om det end dig, så du kan blive afklaret med, hvad jobbet kræver, og om det er noget for dig. Du kan også bruge dit netværk til at braistorme, blive inspireret og afklaret.
- 2.** Identificere betydningsfulde beslutningstagere for din jobrotation og sørge for at blive kendt af dem for det rigtige – altså skab en god relation til dem. Det kan f.eks. være team- eller afdelingslederen eller en indflydelsesrig kollega.
- 3.** Italesætte dine karriereønsker for din nærmeste leder og lav evt. en plan sammen med hende/ham for, hvordan du kan begynde transformationen og evt. sætte andre ind i dine gamle opgaver.

Hvis du samtidig ønsker at styrke og dyrke dine eksisterende eller fremtidige relationer, så har vi nedenfor samlet vores bedste råd til, hvordan du kan gøre det.

Gode råd til at styrke og dyrke relationer

Jo bedre vi forstår hinanden, og kan sætte os i den andens sted, jo lettere er det at starte en god kommunikation og relation op – og jo bedre resultater og netværk kan du skabe. Derfor har vi samlet tre gode råd til at skabe kontakt og relationer, samt tre gode råd til at fremme din karriere.

Gode råd til at skabe kontakt og danne relationer

- **Plej dine relationer:** Relationer vedligeholder ikke sig selv – der skal noget aktivt til. Så tænk over, hvordan du kan gøre det. Hvad har du f.eks. tidligere gjort for at skabe kontakt til nye mennesker? Hvad gjorde du konkret som virkede godt, og som du kan bruge igen?
- **Giv lidt af dig selv:** Når du skal styrke relationen til andre, så husk at de gerne vil vide lidt om dig. Fortæl noget om, hvad der interesserer dig, hvilke opgaver der engagerer dig mest, hvem/hvad der inspirerer dig, hvad du laver, når du ikke er på arbejde, osv. Når du giver lidt af dig selv, bliver bekendtskabet mere personligt, og den anden får også lyst til at åbne op. Vi føler os også mere ansvarlige overfor nogen vi kender, fremfor nogen vi ikke rigtig ved noget om.
- **Start samtalen og stil nysgerrige spørgsmål:** Øv dig i at smalltalke og stille spørgsmål. Et godt råd er at gribe nuet, dvs. brug konteksten og tal ind i, hvad der sker omkring dig. Du behøver ikke være danmarksmester i smalltalk. Tænk stort, start småt. Finder du det svært, så træn det steder hvor der ikke er så meget på spil, f.eks. når du handler.
- **Vær imødekommende og nysgerrig:** Nysgerrig på andres idéer og bidrag – og bidrag også gerne selv. Brug "åbne"/hv-spørgsmål (hvor, hvordan, hvornår, hvorfor, osv.) det åbner op for en god samtale. Du skal ikke underkende betydningen af at etablere den gode stemning. Ved brug af smalltalk og nysgerrige spørgsmål signalerer du, at du har en interesse i og respekt for den anden person.

Gode råd til at fremme din karriere

- **Vær kendt af de rigtige:** Vær kendt af de rigtige personer, der har indflydelse og betydning for dine karriereønsker. Hvis du skal have de bedste karrieremuligheder, er det ikke nok kun at fokusere på præstationer – du skal også sørge for at være synlig og kendt i organisationen og på jobmarkedet.
- **Investér i relationer udenfor jobbet:** Dine relationer udenfor jobbet kan fylde dig med god energi, som du kan tage med, når du arbejder. De kan være gode, neutrale sparringspartnere og samtidig kan de bidrage til at du står stærkere og er mindre sårbar, hvis du eller din arbejdsgiver beslutter, at du skal videre til et andet job, eller hvis du er i slutningen af din karriere og skal til at stoppe med at arbejde.
- **Hav en god ven på arbejdet – og sørg for at andre taler godt om dig:** Undersøgelser viser, at du i højere grad trives, hvis du har mindst én god ven på arbejdet. Én, du kan sparre med, have det sjovt med, én som du har tillid til, som kan få dig ud af grublerierne og som kan udfordre og udvikle dig. Karriere gør man ikke kun alene, men sammen med andre. For at kunne præstere og vækste i dit arbejdsliv, er du afhængig af din leder, dine kolleger, kunder og samarbejdspartnere, samt de rammer og vilkår du har. Så husk også, at få dem til at tale positivt om dig.

TIP! Test dig selv.

Hvis du er nysgerrig på dine egne relationskompetencer, kan du tage IDAs selvtests og finde ud af, hvor god du er til at skabe kontakt og tillidsfulde relationer:

- [Test: Hvor god er du til at skabe kontakt? | IDA](#)
- [Test: Hvor god er du til at skabe tillid hos andre? | IDA](#)

Testene er udviklet i samarbejde med [Kommunikationsrådgiver Signe Bonnén fra FLOK](#)