

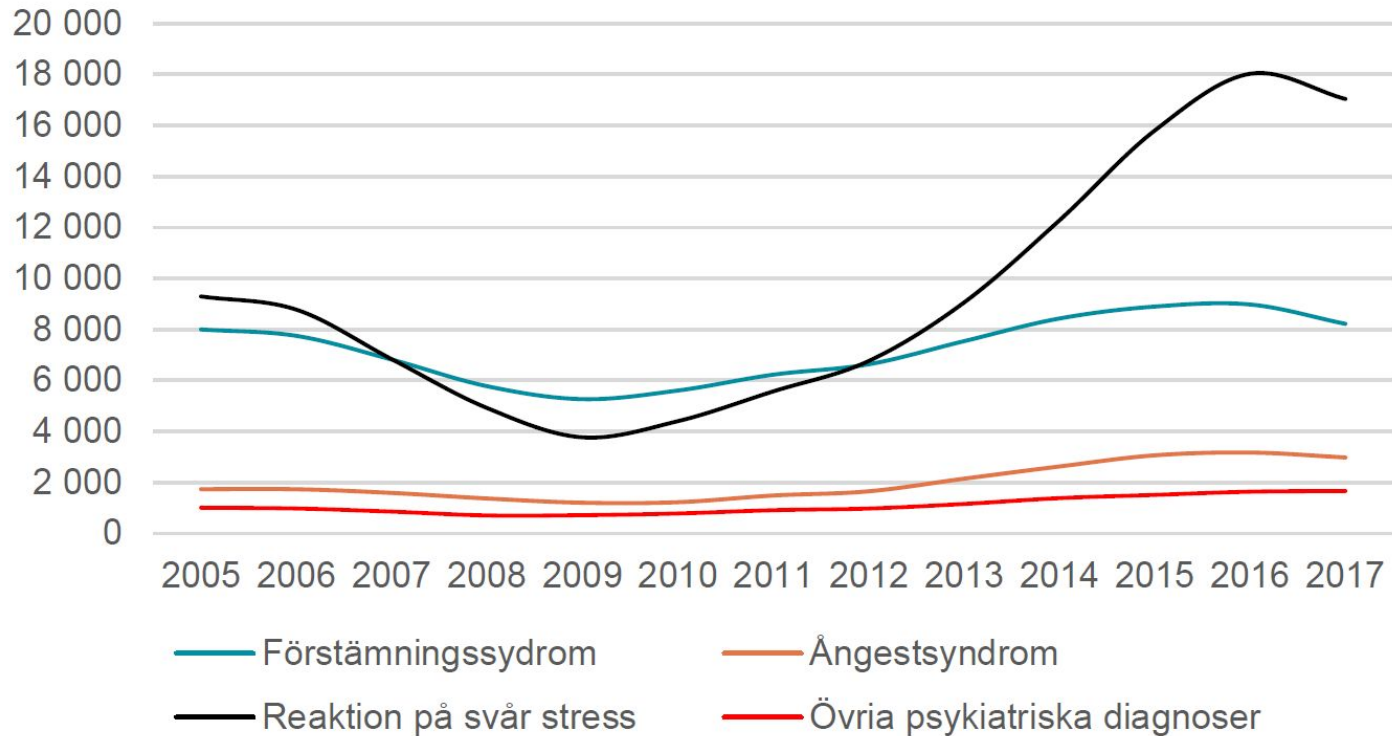
# MARCUS LAGRÉ

## STRESSEKVATIONEN

Om press, komplexitet och trygghet

**Figur 7 Antal pågående sjukfall bland akademiker med psykiatriska diagnoser**

Antal sjukfall



Graf från SACOs rapport *Psykisk ohälsa bland akademiker* (2021)

**STRESSEKVATIONEN**

**ÄR EN TANKEMODELL**

# **STRESS**

**Ett tillstånd av mental eller känslomässig påfrestning som ett resultat av ogynnsamma eller krävande omständigheter**

**STRESSNIVÅ**

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

# **STRESS**

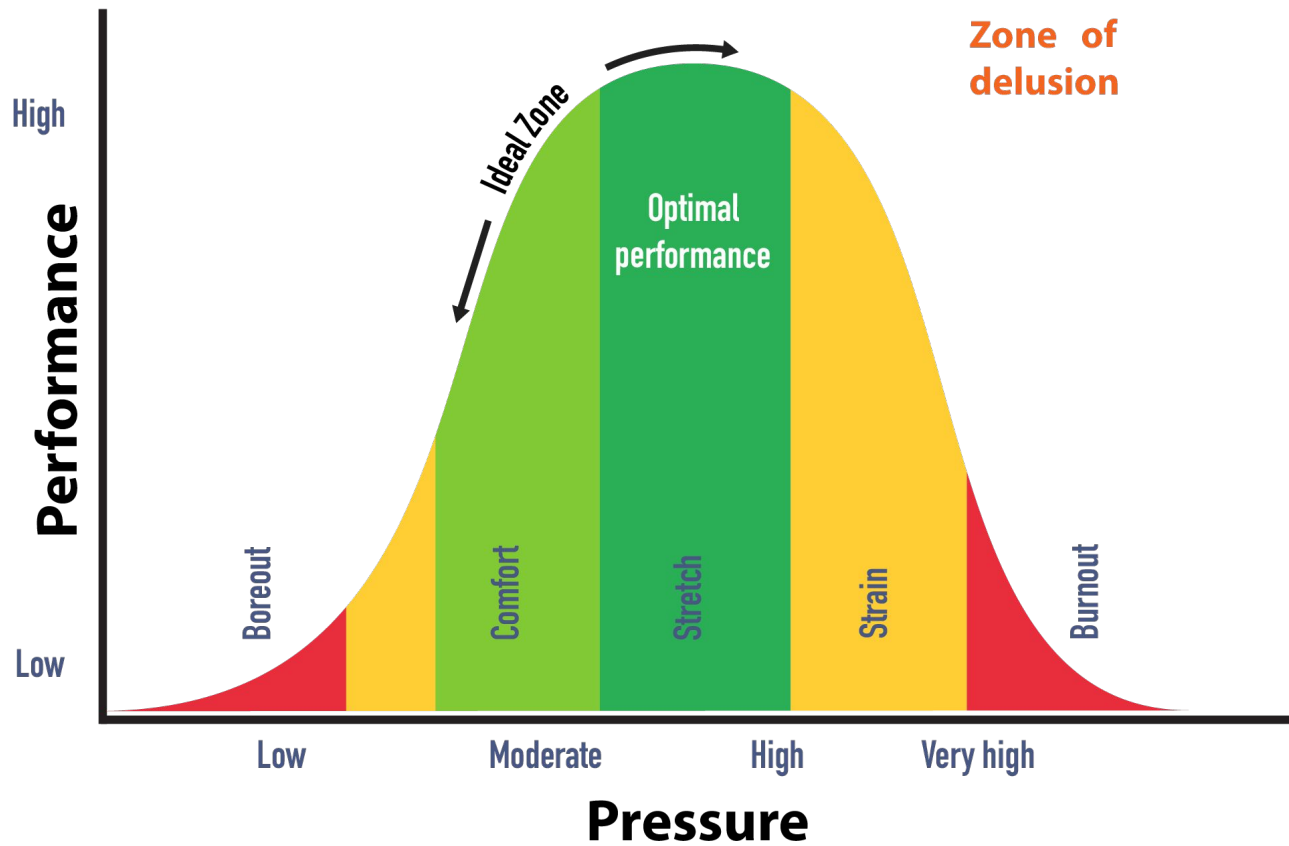
**Ett tillstånd av mental eller känslomässig påfrestning som ett resultat av ogynnsamma eller krävande omständigheter**

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**





$$\frac{\text{TÄLJARE}}{\text{NÄMNARE}} = \text{KVOT}$$

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

Taktiska beslut påverkar  
pressen

Strategiska beslut  
påverkar komplexiteten

**PRESS × KOMPLEXITET**

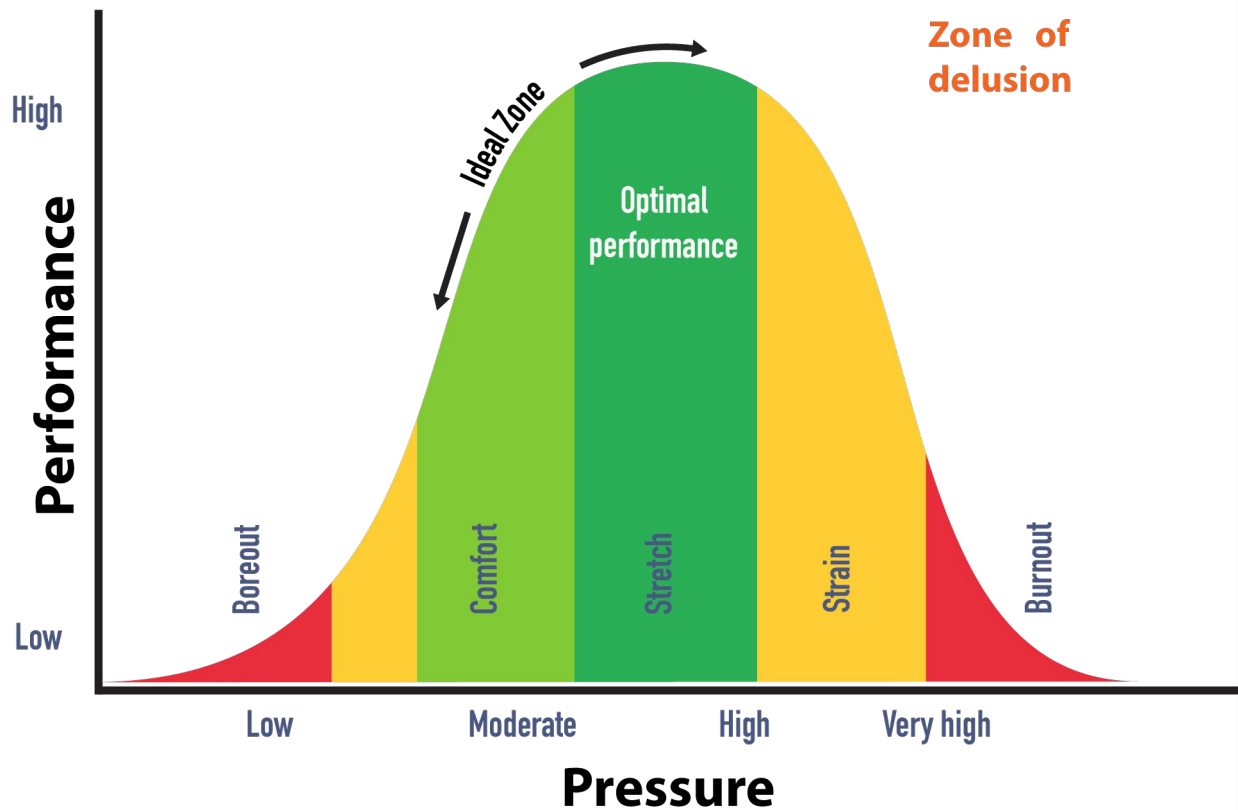
---

**TRYGGHET**

Kulturen påverkar  
tryggheten

**PRESS**

**Känslan av angelägenhet (“Sense of Urgency”)**



**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**PRESS**

- Inflöde av arbetsuppgifter
- Definition av Klart
- Deadline
- Ansvarskänsla
- Passion
- Utveckling

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

**PRESS**

- Inflöde av arbetsuppgifter
- Definition av Klart
- Deadline
- Ansvarskänsla
- Passion
- Utveckling

Strukturering av arbete

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**PRESS**



- Inflöde av arbetsuppgifter

- Definition av Klart

- Deadline

- Ansvarskänsla

- Passion

- Utveckling

Strukturering av arbete

Individens drivkraft

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**PRESS**

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

Hur skapas Sense of Urgency i vår organisation?

Vad skapar onödig press i vår organisation?

Hur skapar vi mer luft och känsla av prestation?

**PRESS**

**ÅTGÄRDER**

# **KOMPLEXITET**

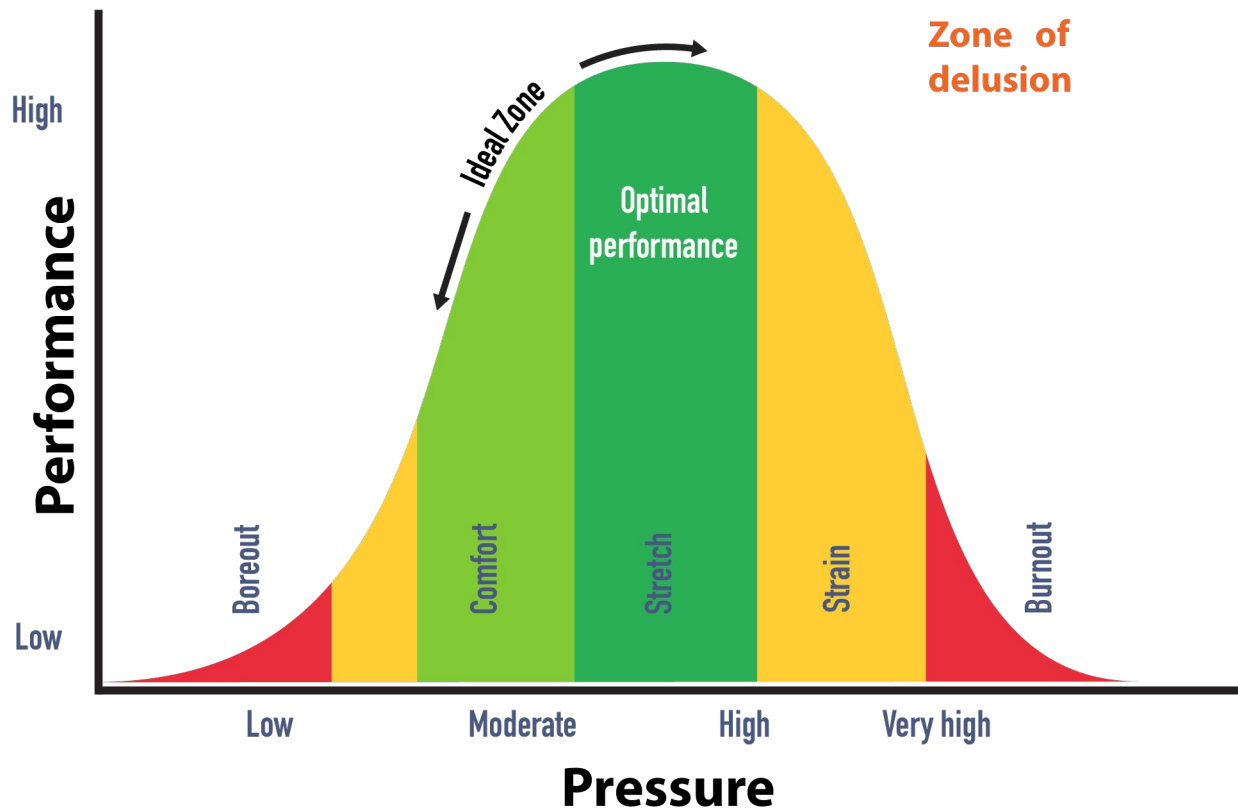
Ett tillstånd eller egenskap som gör något intrikat eller komplicerat, till exempel genom att bestå av många delar, vara svårt att förstå eller överblicka.

# KOMPLEXITET



**“Komplexitet i organisationer är som högt kolesterol i människokroppen. Du vet inte om att du har det förrän du tittar efter det. Och har du otur så tar det kål på dig.”**

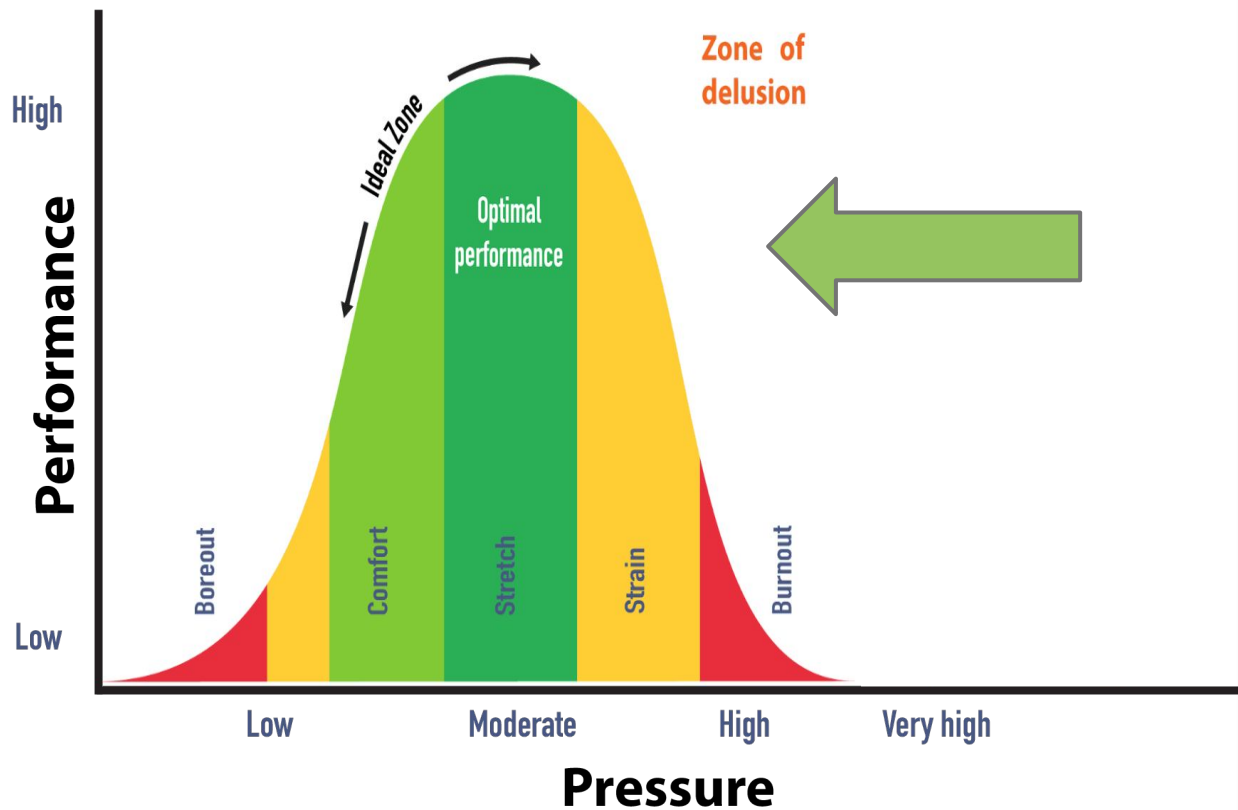
– Mary Poppendieck



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

**KOMPLEXITET**



**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**KOMPLEXITET**

- Produktdesign
- Infrastruktur & verktyg
- Inflöde av arbetsuppgifter
- Process
- Roller & ägandeskap
- Låg flödesoptimering

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

**KOMPLEXITET**

- Produktdesign
- Infrastruktur & verktyg
- Inflöde av arbetsuppgifter
- Process
- Roller & ägandeskap
- Låg flödesoptimering

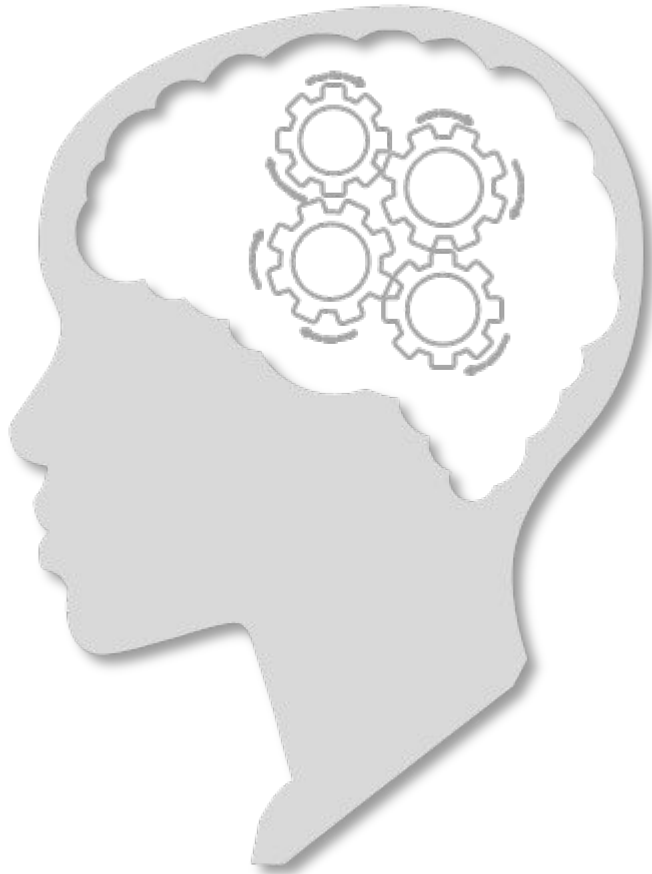
Kognitiv belastning

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**KOMPLEXITET**





**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

**KOMPLEXITET**



ecFlow



Jenkins

TypeScript



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

KOMPLEXITET





ecFlow



Jenkins

TypeScript



PRESS × KOMPLEXITET

TRYGGHET

KOMPLEXITET



- Produktdesign
- Infrastruktur & verktyg
- Inflöde av arbetsuppgifter

Kognitiv belastning

- Process
- Roller & ägandeskap
- Låg flödesoptimering

Tröghet i systemet


**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**KOMPLEXITET**

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

- 
- Produktdesign
  - Infrastruktur & verktyg
  - Inflöde av arbetsuppgifter
  - Process
  - Roller & ägandeskap
  - Låg flödesoptimering
- Kognitiv belastning
- Tröghet i systemet


**KOMPLEXITET**



**“Civilisationen avancerar genom att utöka antalet viktiga operationer som vi kan utföra utan att behöva tänka på dem.”**

– Alfred North Whitehead

**“Organisationen avancerar genom att fler viktiga saker kan bli gjorda utan att det kräver någon större insats.”**

A portrait of Marcus Lagré, a man with light brown hair and glasses, wearing a red and white plaid shirt. He is smiling slightly. In the background, there is a wooden shelf with several framed portraits of other people. A small yellow star is visible on the wall behind him.

“Organisationen avancerar genom att fler viktiga saker kan bli gjorda utan att det kräver någon större insats.”

– Marcus Lagré



**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

Vad driver på komplexiteten i vår organisation?  
(Teknisk, organisatorisk, process, kommunikation)

Hur snabbt blir nyanställda självgående?

Vad borde vara enkelt, men är svårt?

**KOMPLEXITET**

**ÅTGÄRDER**

# **TRYGGHET**

**Känslan av välmående och säkerhet, av att inget dåligt kommer att hända, att vara omhändertagen och skyddad.**

1

## Psychological Safety

Team members feel safe to take risks and be vulnerable in front of each other.

2

## Dependability

Team members get things done on time and meet Google's high bar for excellence.

3

## Structure & Clarity

Team members have clear roles, plans, and goals.

4

## Meaning

Work is personally important to team members.

5

## Impact

Team members think their work matters and creates change.

**re:**Work

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**TRYGGHET**

 **frontit**

# PSYKOLOGISK TRYGGHET

“Övertygelsen om att man inte kommer bli straffad eller förödmjukad för att man är öppen med idéer, frågor, bekymmer eller misstag.”

– Amy Edmondson



1

## Psychological Safety

Team members feel safe to take risks and be vulnerable in front of each other.

2

## Dependability

Team members get things done on time and meet Google's high bar for excellence.

3

## Structure & Clarity

Team members have clear roles, plans, and goals.

4

## Meaning

Work is personally important to team members.

5

## Impact

Team members think their work matters and creates change.

**re:**Work

**PRESS × KOMPLEXITET**

**TRYGGHET**

**TRYGGHET**

 **frontit**

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

- Anställningstrygghet
- Servant leadership
- Psykologiskt trygghet
- Förtroende & Tillit
- Empati
- Tydlighet

**TRYGGHET**

PRESS × KOMPLEXITET

---

TRYGGHET

Vad skapar otrygghet i vår organisation?  
Vad föder och främjar gott ledarskap hos oss?  
Vad är gott ledarskap hos oss?

**TRYGGHET**  
**ÅTGÄRDER**



**PRESS × KOMPLEXITET**



**TRYGGHET**





# PRESS

Taktiska beslut  
påverkar pressen

Hur skapas Sense of Urgency i vår organisation?  
Vad skapar onödig press i vår organisation?  
Hur skapar vi mer luft och känsla av prestation?

# KOMPLEXITET

Strategiska beslut  
påverkar komplexiteten

Vad driver på komplexiteten i vår organisation?  
(Teknisk, organisatorisk, process, kommunikation)  
Hur snabbt blir nyanställda självgående?  
Vad borde vara enkelt, men är svårt?

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**

# TRYGGHET

Kulturen påverkar  
tryggheten

Vad skapar otrygghet i vår organisation?  
Vad föder och främjar gott ledarskap hos oss?  
Vad är gott ledarskap hos oss?

# TACK!

<http://marcuslagre.se/stressekvationen>

FILTERFRI



# Marcus Lagré

**PRESS × KOMPLEXITET**

---

**TRYGGHET**