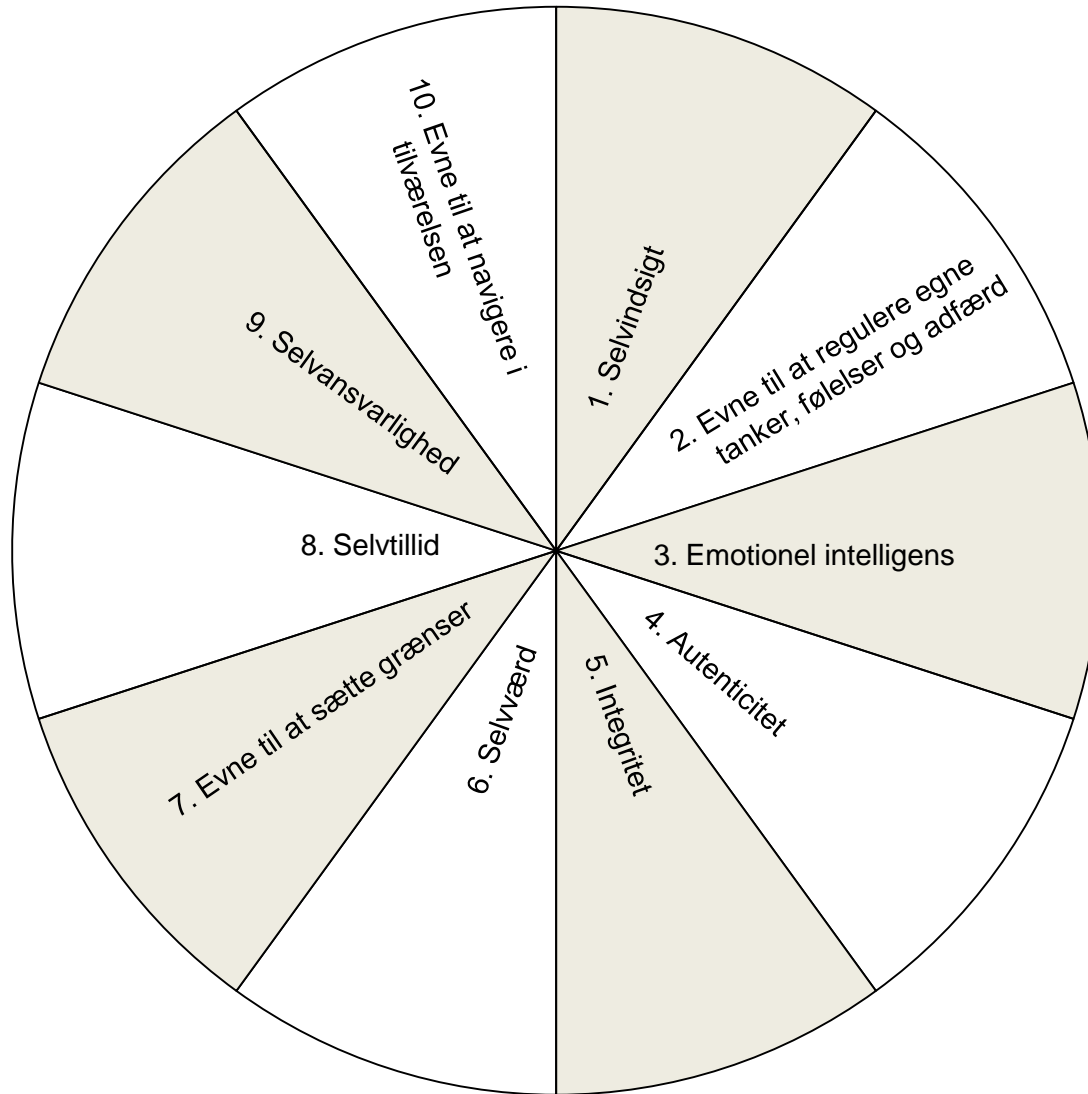


# Personligt Lederskab

Tjek styrken på 10 udvalgte områder



Status pr. \_\_\_\_\_

Næste rev. \_\_\_\_\_

Næste rev. \_\_\_\_\_

Næste rev. \_\_\_\_\_

## Vejledning:

Herunder finder du en uddybende beskrivelse af hvert af de 10 områder, der indgår i ”Personligt Lederskab”

Hvor godt mestrer du de enkelte områder?

Prøv at gøre status på ét område ad gangen.

Marker din samlede vurdering på ”lagkagestykket” og forbind punkterne, så det til sidst ligner et edderkoppespind.



- Centrum af cirklen er lig med 0% - stort potentiale for personlig udvikling
- Ydercirklen angiver 100% - du mestrer stærkt personligt lederskab i alle relationer i alle sammenhænge
- 50% - nogle af elementerne mestrer du godt andre ikke. Overvej gerne allerede nu, hvilke situationer og relationer, der er lette og svære f.eks. kan du skelne mellem professionelt og privat.

- 0 -

### 1. Hvor stor er din selvindsigt?

Ved du og er du i stand til at reflektere over, hvorfor du siger og gør som du gør?

Kan du iagttage dig selv udefra?

Kan du høre dig selv tale?

Kan du bedømme, om din adfærd er hensigtsmæssig i en given situation?

Ved du, hvilken effekt du har på andre?

### 2. Hvordan er din evne til selvregulering?

Er du i stand til at stoppe op og foretage ændringer i dine tankebaner, følelser og adfærd, hvis situationen kræver det? (frem for ubevidst at gentage gamle og uhensigtsmæssige vaner og handlemønstre igen og igen)

### 3. Er du emotionelt intelligent?

Kender du dine egne følelser?

Kan du sætte ord på dine egne følelser og kropsreaktioner?

Kan du genkende følelser hos andre?

Er du medfølelsende og empatisk både overfor dig selv og andre?

### 4. Er du autentisk?

Er der god overensstemmelse mellem det du siger og det du gør?

Altså gør du, hvad du siger og siger du, hvad du gør?

Er du tillidsvækkende, ærlig og troværdig?

**5. Besidder du integritet?**

Kan du genkende dig selv og din måde at være på sammen med andre i forskellige sammenhænge?

Mener du, at det er let for andre at få indtryk af, hvem du er som person?

Er du bevidst og afklaret med, hvilke værdier du står for?

Lever du efter dine værdier?

**6. Har du et godt selvværd?**

Føler du dig værdifuld som menneske?

Føler du dig ligeværdig med andre?

Formår du at værdsætte andre mennesker i dit liv?

Er du bevidst om dine egne behov?

Lytter du ærligt til, hvad du mærker i din krop?

**7. Er du i stand til at sætte grænser?**

Kender du dine egne grænser?

Kan du både hævde og markere dine fysiske og psykiske grænser?

Behandler du dig selv ordentligt?

Taler du respektfuldt både til og om dig selv og andre?

**8. Besidder du selvtillid?**

Tror du på dig selv?

Har du tillid til din egen dømmekraft?

Har du tillid til dine egne kompetencer?

Er du beslutningsdygtig?

**9. Hvor stor er din selvansvarlighed?**

Tager du ansvar for dit eget liv, din livskvalitet og glæde?

Tager du ansvar for alt, hvad du siger og gør?

Tager du ansvar for alt, hvad du undlader at sige eller gøre?

Håndterer du konsekvensen af dine valg og fravalg?

**10. Kan du navigere i tilværelsen?**

Tager du initiativ til at gøre noget for at tilrettelægge din tilværelse på en hensigtsmæssig og god måde?

Bruger du tiden på det, som er vigtigt for dig?

Formår du at håndtere uforudsete situationer?

Er du mentalt stærk?

Føler du dig fysisk og psykisk robust?

Er du handlekraftig?

## **Refleksion:**

- ❖ Hvis du billedligt talt skubbede til dit personlige lederskabs hjul, hvordan ville det så trille af sted? Let og ubesværet? Eller hvor ville det bumpe?
- ❖ Hvad ville f.eks. din kæreste/ægtefælle, din bedste ven/veninde, din far/mor, bror/søster, dine børn, en nær kollega, din chef eller dine medarbejdere sige til dig, hvis de så din selv vurdering af styrken af dit personlige lederskab?

På hvilke områder ville I være enige - og hvor ville I have forskellige opfattelser?

- ❖ Hvem kunne det være spændende at lytte til, hvis du skulle vælge at efterspørge feedback til fokusområder for videreudvikling?

Vil du spørge nogen? Er du parat til at lytte med et åbent sind?

- Hvis ja, så spørg 1-3 personer til en start.
- Hvis nej, så vent til du er klar.

- ❖ Prøv at kigge på beskrivelserne af de 10 områder. Hvad kunne du arbejde videre med selv?

Hvad kunne være fokusområder for dig til at styrke dit personlige lederskab og føle dig som leder i dit eget liv?

- ❖ Hvad vil det kræve, at du gør mere af fremover (går i gang med)? I hvilke relationer og sammenhænge?
- ❖ Hvad vil det kræve, at du gør mindre af fremover eller helt holder op med? I hvilke relationer og sammenhænge?
- ❖ Hvad kan/vil/tør du foretage dig her og nu?

Beslut dig nu – det starter med det første skridt 😊

Jeg vil starte med at:

---

Noter også gerne, hvornår du vil gøre status på dine indsatser f.eks. om en måned.