



DIT PROFESSIONELLE SELVVÆRD



Et godt professionelt selvværd er vigtigt i forhold til at bevare din indre motivation. Ikke mindst når tingene ikke går som forventet. Men et godt professionelt selvværd klæder du dig selv på til at kigge efter løsninger samt sætte dine evner og kompetencer bedst muligt i spil i din virksomhed.

SÅDAN GØR DU

På næste side finder du et skema med disse 4 felter, som du skal udfylde:

1. Mine evner, talenter og kompetencer

2. Disse evner og talenter bruger jeg

3. Disse opgaver vil jeg gerne undgå

4. Det her drømmer jeg om

1. Mine evner, talenter og kompetencer

I dette felt skriver du alle de evner, talenter og kompetencer, du kan komme i tanke om, at du har. Skriv alt ned - både fra dit faglige virke som selvstændig og dit personlige liv med dine interesser og hobbyer. Skriv gerne både de mere 'hårde' værdier og de mere 'bløde' værdier.

2. Disse evner og talenter bruger jeg

I dette felt skriver du alt det ned, som du allerede gør i din virksomhed. Alt det som er naturligt for dig at gøre, og som du måske ikke selv synes er noget særligt. Ofte er det faktisk sådan, at de evner og talenter, man ikke selv tillægger den store værdi, kan vise sig at være en af de største styrker, man overhovedet har. Men fordi det falder én naturligt, tillægger man det ikke selv den store værdi. Så skriv ALT ned - stort som småt og glem alt om Janteloven for en stund.

3. Disse opgaver vil jeg gerne undgå

I dette felt skriver du alle de opgaver ned, som du ikke er særlig vild med, særlig god til eller helst vil undgå at lave. Denne viden kan hjælpe dig i forhold til at vælge til og fra i din virksomhed og lytte til din intuition. Derfor er dette felt lige så vigtigt som de øvrige.

4. Det her drømmer jeg om

I dette felt er det tid til at lukke øjnene, visualisere og drømme dig ind i fremtiden. Forestil dig at det du drømmer om er sket, og du nu befinder dig det sted i dit liv og virksomhed. Skriv gerne detaljeret om alt det, du ser, oplever, tænker og føler. Her finder du din motivation.



DIT PROFESSIONELLE SELVÆRD



Mine evner, talenter og kompetencer

Disse evner og talenter bruger jeg

Disse opgaver vil jeg gerne undgå

Det her drømmer jeg om



HVIS DU HAR LYST...



Hvis du har lyst til at arbejde videre med det, du drømmer om og gerne vil opnå, så kommer her endnu en øvelse, du kan lave.

SÅDAN GØR DU

1.

Start med at læse og forholde dig til det, som du drømmer om og gerne vil opnå (kasse 4 på forrige side)

2.

Tag nu et kig på alle de evner, talenter og kompetencer, du har sat ord på i de første kasser og svar på:

A.

Hvordan kan du bruge dine evner, talenter og kompetencer til at opnå det, du drømmer om?

B.

Hvordan kan du bruge de evner og talenter, som du allerede bruger ENDNU MERE i forhold til at opnå det, du drømmer om?

C.

Hvilke nye måder kan du sætte dine evner i spil på, som du ikke har tænkt på før?

D.

Hvilke nye muligheder vil det give dig?

3.

På sidste side kan du lave en sammenfatning af dine svar.

Du finder skabelonerne til øvelsen på de næste par sider.



DETTE DRØMMER JEG OM...



Hvordan kan jeg bruge mine evner, talenter og kompetencer til at opnå det, jeg drømmer om?

Hvordan kan jeg bruge mine evner, talenter og kompetencer endnu mere?

Hvilke nye måder kan jeg sætte mine evner i spil på, som jeg ikke har tænkt på før?

Hvilke nye muligheder vil det give mig?



SAMMENFATNING



Det betyder, at: