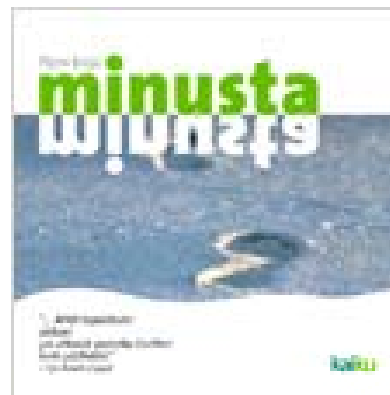
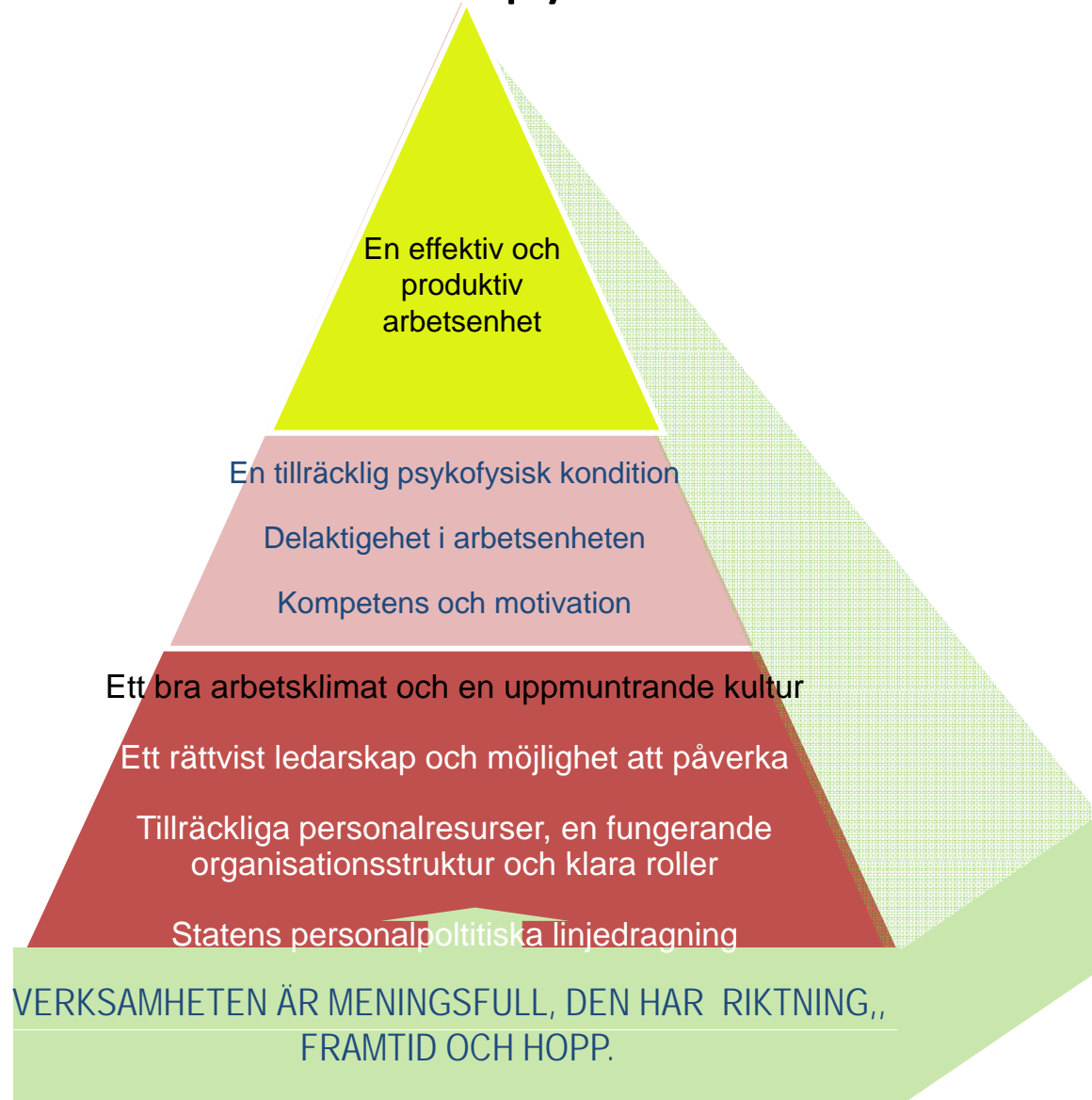
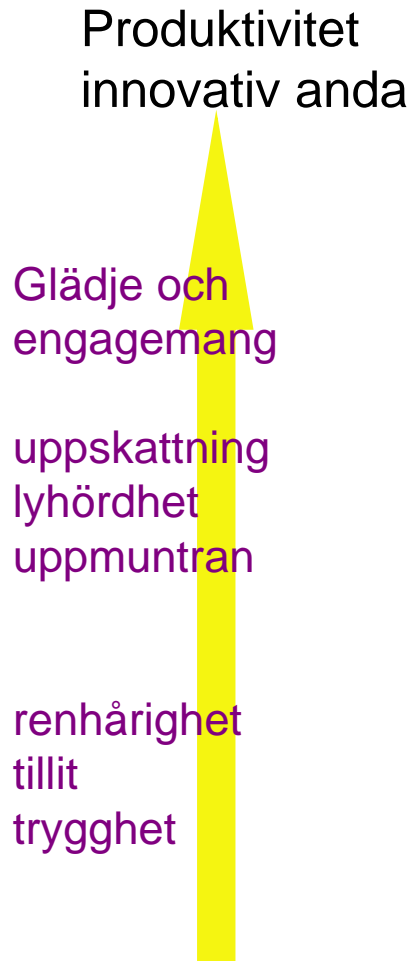


EN LITEN BOK OM MIG: Om att leda sig själv och behärska sitt eget liv (Pieni kirja minusta)



Produktivitetspyramiden



Kriterier för en välmående organisation 1/2

- De anställda har möjlighet att delta i beredningen av ärenden, som berör dem.
- De antällda får utnyttja sin kompetens och sitt kunnande, vilket gör dem mer engagerade, energiska, flexibla, nöjda och uthålliga, vilket i sin tur leder till bättre prestationer.
- Välmående- och kompetensaspekten ingår i ledarskapsutbildningen.
- Personalpolitiken baserar sig på strategin, kännetecknas av långsiktighet samt omfattar hela karriären.
- Organisationskulturen bygger på människors olikhet och pluralism i tankesätt samt ger utrymme för utbyte och samvaro.

Kriterier för en välmående organisation 2/2

- Spelreglerna främjar effektivt arbete.
- Ledningen och organisationen tillåter och utnyttjar externa och interna kritiska synpunkter på sin verksamhet.
- Upplevelsen av rättvist bemötande har sin grund i en etisk verksamhetskultur, som också omfattar genomskinlighet och möjlighet att rätta till felaktigheter i beslutsprocessen.
- Organisationen har en vedertagen process för ingripande i ett tidigt skede.
- Aktiva nätverk för befrämjande av välmående i arbetet.
- Förändringar leds målinriktat och aktivt.

Välmåendet uppstår i själva arbetet

- Välmående i arbetet
 - Välmåendet är en upplevelse av att arbetet fungerar och ger resultat. Det är både en individuell och gemensam erfarenhet.
 - Välmåendet skapas tillsammans, i det gemensamma arbetet.
- Välmåendet baserar sig på
 - Ledarskap
 - Kunnande och behärskning av arbetet
 - Delaktighet
- Det väcker engagemang och vi-anda samt ger energi att sträva mot ett genom samförstånd definierat mål.
- Effektivitet och nyskapande.

Mitt livs berättelser

- Gör en förteckning över de händelser, som varit avgörande för dig och ditt liv:
 - Familjebakgrund
 - Skoltiden, vad var jag särskilt duktig på?
 - Barndomsupplevelser, t.ex. Resor
 - Min första arbetsplats
 - Var har jag bott?
 - Arbetsplatser
 - Make/maka och barn
 - Min personlighet
 - För mig viktiga händelser
 - Vilja att ta emot utmaningar
 - När har jag lyckats, när misslyckats?

Min situation nu och i framtiden

- Vad har jag valt, vad har bara hänt?
- Hur mycket tror jag, att jag kan påverka framtiden?
- Vilka positiva erfarenheter vill jag bygga min framtid på? Vad skulle jag vilja skriva om i mitt livs manuskript?
- Vilka framtidsalternativ ser jag i mitt arbete:
 - Jag fortsätter som förut
 - Jag söker en ny arbetsuppgift inom min egen organisation – någonting intressant, något som passar mig.
 - Jag söker alternativ utanför min egen organisation.

Min kompetens

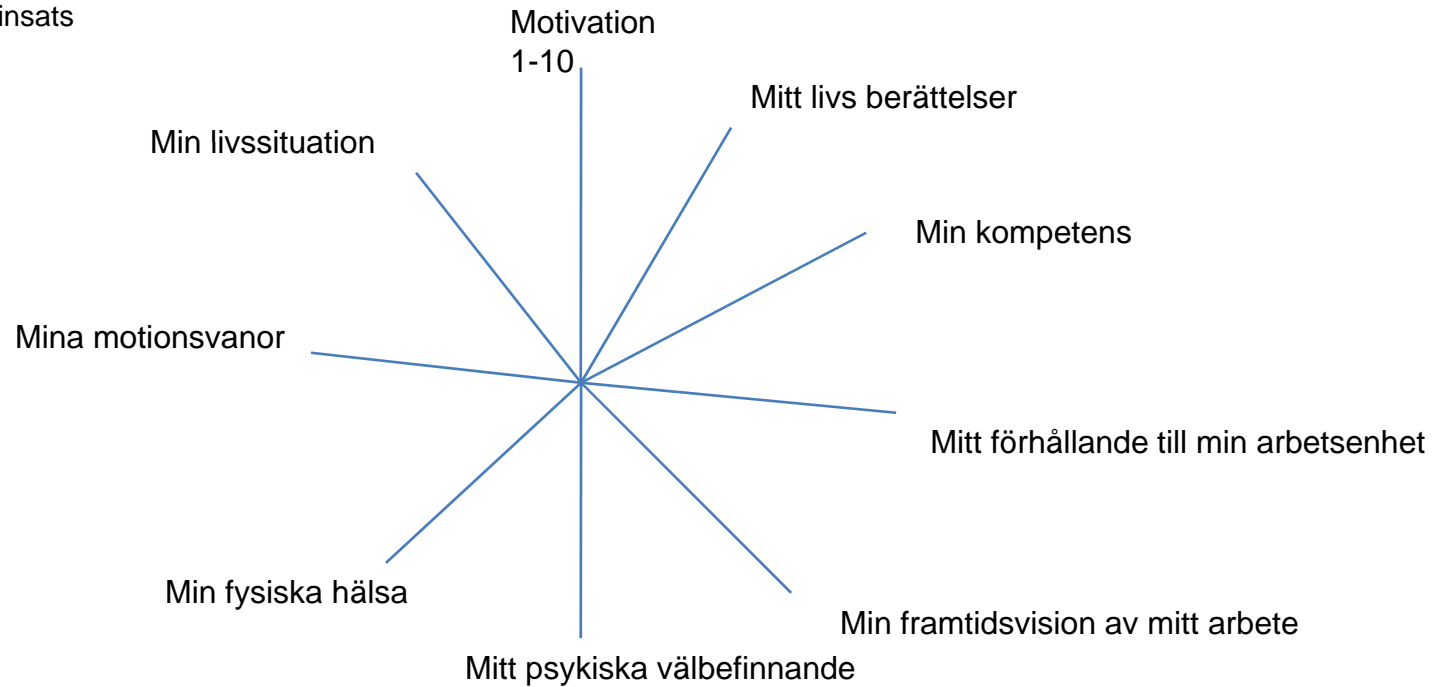
- Kompetens består av kunskap, förmåga och vilja samt av attityder, erfarenhet, kontakter och nätverk.
- Utvärdera din egen kompetens t.ex. med hjälp av följande frågor:
 - Vilket kunnande sätter du mest värde på själv?
 - Vilka är dina starka sidor. Hur kommer de bäst till sin rätt?
 - Upplever du, att du behärskar det, som ditt arbete kräver?
 - Räcker din nuvarande kompetens också för framtidens krav?
 - Vad har du nytta av att lämna åt sidan och lära dig av med?
 - På vilka områden behöver du uppdatering av din kompetens? Vet du hur du skall göra det? Är du motiverad av att lära dig nytt?
 - Hur engagerad är du i ditt arbete?

Mitt psykiska välbefinnande

- Är jag bekymrad eller går allt bra?
- Vad skulle jag vilja förstärka och ge mer plats i mitt liv och i mitt arbete?
- Vad skulle jag helst avstå från?
- Vad skulle jag vilja utveckla hos mig själv och i mitt arbete?
- Upplever jag nånsin en känsla av arbetsug (flow) och i vilka situationer?
 - Är jag energisk, engagerad, uppslukad...
- Finns det en risk för att jag skall "gå i väggen", bli utbränd?
 - Upplever jag djup trötthet, cynism, svag yrkesmässig självkänsla...

En självutvärdering

- ++ Läget är bra
- + Kunde kanske vara bättre
- Kräver en insats



Hur ser helheten ut?
Vilka områden är de viktigaste för dig?
Vad känner du dig mest motiverad att förbättra?

Vill du förbättra ditt liv på något område?

- Bli medveten om dina attityder och deras betydelse för ditt liv.
- Definiera en klar målsättning för dig själv.
- Konkretisera din målsättning genom att skriva, rita eller visualisera den på något annat sätt.
- Hur vet du, att du är på väg mot ditt mål eller att du har uppnått det?
- Slå fast en tidsplan för uppnåendet av din målsättning.
- Gör upp delmål – för varje dag och varje vecka.
- Bli medveten om dina dagliga val och deras betydelse för dina mål.
- Var stolt över varje framsteg och belöna dig själv.
- Låt inte motgångar slå ner ditt humör och din kämparanda – ditt värde som människa beror inte på hur du lyckas.
- Samla omkring dig människor, som stöder och uppmuntrar dig.
- Uppskatta dina framsteg och checka din målsättning då och då. Känns den ännu meningsfull? Vad har du lärt dig?