

7. Sæt spot på dig selv, leder

Kend dig selv som leder og udnyt dit potentiale til at forebygge stress

Målgruppe: Leder

Tid: 30 - 45 minutter

Hvis du som leder skal lykkes med at forebygge stress hos dig selv, skal du sætte fokus på, hvordan du i det daglige leder *dig selv*. Hvordan forvalter du ledelsesopgaven? Kender du dig selv tilstrækkeligt til at passe på dig selv? Trækker du på de ressourcer, du har behov for?

Sæt spot på dig selv, leder hjælper dig til at undersøge, hvor du har dit største uudnyttede potentiale i forhold til at forebygge stress hos dig selv.

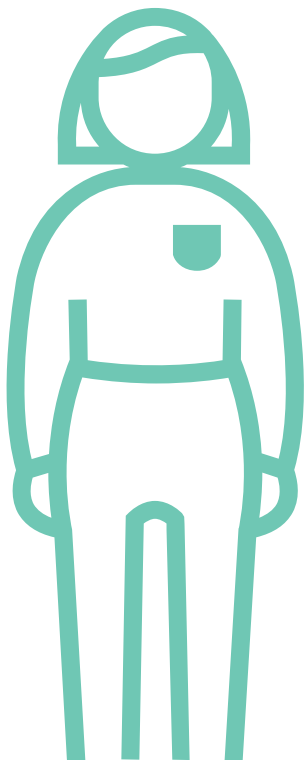
Vejledning

- 1.** Tænk på din måde at være leder på og sæt x for hvert spørgsmål i tjeklisten på næste side.

Du kan med fordel læse artiklen "Forebyg stress med selvledelse", inden du besvarer spørgsmålene. Du finder et link til artiklen bagerst i kataloget.

- 2.** Skab dig nu et overblik over din selvledelse:

- Hvor viser krydserne, at du ligger højt (I høj eller meget høj grad) og allerede agerer stressforebyggende?
- Hvor viser krydserne, at du ligger lavt (I lav eller meget lav grad) og har et uudnyttet potentiale i forhold til at forebygge stress hos dig selv?
- Hvad kunne være dit næste skridt? Inddrag gerne din egen nærmeste leder i dine overvejelser.



Tjekliste

	I meget høj grad	høj grad	I nogen grad	I lav grad	I meget lav grad
1. Kend dig selv					
Ved du, hvilke honningfælder (det som lokker dig til at blive overengageret), du skal undgå at falde i?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ved du hvilke advarselssignaler (fx irritation, søvnforstyrrelser, forkølelsessår) du skal være særligt opmærksom på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du fundet dine stopknapper (Handlinger som hjælper dig ud af belastningen, fx fokus på åndedrættet)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Find dine rutiner og planlæg klogt					
Planlægger du din arbejdsdag, så det er dig, og ikke omstændighederne, der styrer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbejder du langsigtet og strategisk med dine egne opgaver og ansvarsområder?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du rutiner (Fx tid reserveret til fordybelse), som sikrer dig den nødvendige uforstyrrede arbejdstid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hold fokus og bevar handlekraften					
Lykkes du med løbende at stoppe op og sætte fokus på dét, du kan handle på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkes du med at fokusere på dét, du når?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgiver du dig selv for dét, du ikke når?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Insister på en klar ledelsesopgave					
Afstemmer du løbende forventninger med din chef?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drøfter du aktuelle ledelsesudfordringer med din chef?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får du den hjælp og støtte fra din chef, som du har brug for?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Træk på ressourcer i og udenfor organisationen					
Har du mulighed for (løbende) sparring på din ledelsesopgave?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trækker du på de ressourcer i og udenfor organisationen, som du har brug for (Fx egen leder, nøglepersoner, HR)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruger du ledergruppen/lederkolleger til at håndtere vanskelige udfordringer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kom ud af hovedet og ned i kroppen					
Har du fundet dine gode måder til at komme ud af hovedet og ned i kroppen (Fx meditation, løbetur, havearbejde)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkes det dig at komme ud af hovedet og ned i kroppen, når du har allermost brug for det?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>