



GRENVERKET · PERSONLIG UTVECKLING

Mitt nästa utvecklingssteg

Personlig utveckling blir meningsfull när reflektion leder till ett beteende som tränas i verkliga situationer. Utveckling handlar om större frihet att agera klokt, inte om att bli en annan person.

SÅ ANVÄNDER NI VERKTYGET

Beskriv nuläge och önskat läge utan att döma. Välj ett beteende, en återkommande träningssituation och en person som kan ge ärlig återkoppling.

Deltagare och sammanhang

Namn

Roll eller team

Organisation

Datum

Det du skriver sparas i din egen PDF fil när du väljer att spara dokumentet. Inga svar skickas automatiskt till Holistic Leadership.

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

1. Hur ser mitt nuläge ut i konkreta situationer och beteenden?

2. Hur märks mitt önskade läge för mig och människorna omkring mig?

3. Varför är denna förflyttning viktig för mig, uppdraget och mina relationer?

4. Vilka invanda mönster eller hinder gör utvecklingen svår?

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

5. Vilket observerbart beteende ska jag träna?

6. I vilka återkommande situationer ska träningen ske?

7. Vilket stöd och vilken återkoppling behöver jag?

8. Hur märker jag utveckling och vad gör jag när jag tappat riktning?

Tre första handlingar

1. Beskriv nuläge, önskat läge och ett beteende som visar förflyttningen.

2. Välj en verklig situation denna vecka där beteendet ska prövas.

3. Be en person om konkret återkoppling och bestäm en första uppföljning.

Vald handling

Ansvarig

Datum för uppföljning

Första steg

Egna anteckningar

Reflektion är början. Verklig utveckling uppstår när en vald handling prövas, följs upp och justeras i vardagen.

[Läs om Personlig utveckling](#)

[Utforska praktiska verktyg](#)

[Läs om Resultatresan](#)