

Reflektionsblad Självledarskap

För individuell reflektion och utveckling. Pröva ett medvetet val i en återkommande situation med höga krav.

Självledarskap är förmågan att påverka sina egna prioriteringar, beteenden, tankemönster och vanor i riktning mot meningsfulla mål och hållbar utveckling. Det kräver självinsikt, personligt ansvar och förmåga att justera kursen när verkligheten förändras. Självinsikt hjälper dig att förstå dina mönster. Självledarskap handlar om hur du använder förståelsen i faktiska val; personlig utveckling omfattar också bredare frågor om identitet och livsriktning.

Börja i en verklig situation

Välj en arbetssituation där dina prioriteringar pressades; privata detaljer behövs inte.

Skilj observation från tolkning. Undersök både det egna agerandet och verksamhetens förutsättningar. Använd rollbeteckningar och undvik namn eller känsliga detaljer.

Min avgränsade situation och vad jag faktiskt såg eller hörde

Roll eller team (valfritt)

Datum för reflektionen

Arbeta lugnt, enskilt eller i ett överenskommet samtal. Hoppa över detaljer som inte behövs. Välj sedan en handling på sida 4 och följ upp den. Detta blad kompletterar utbildning och personlig handledning.

Spara en egen kopia. Inga svar skickas automatiskt till någon server. Skriv utan personnamn eller känsliga detaljer. Frågorna är forskningsinformerade, inte ett validerat test.

Läs kunskapsområdet och fortsätt i [Insikter](#) →

Undersök nuläget

Utgå från situationen på sida 1. Beskriv observationer och markera sådant du ännu behöver ta reda på.

1. Vad fick och vad förlorade utrymme i den valda situationen?

Utgå från en faktisk prioriteringssituation.

2. Vad gjorde du, och vilken påverkan kunde du observera på arbetet eller samarbetet?

Beskriv handling och påverkan utan privata detaljer.

3. Vilken vana eller arbetsförutsättning påverkade valet, och vad behöver du undersöka vidare?

Undersök både vana och arbetsvillkor.

Välj ett nytt sätt att agera

Pröva ett annat perspektiv och formulera något som går att göra i din egen vardag. Stäm av förutsättningarna med dem som berörs.

4. Vilket annat agerande vill du pröva, och vilket stöd eller vilken gränssättning behöver du?

Välj ett alternativ inom ditt inflytande och be om stöd.

5. Hur ska du följa dina faktiska val och deras följder under en bestämd arbetsperiod?

Följ faktiska val; hälso- eller privatlivsuppgifter behövs inte.

Gå vidare till sida 4. De tre handlingarna är förslag, inte en lista som du måste genomföra. Välj en, eller formulera en bättre egen handling.

— SJÄLVLEDARSKAP

Pröva, följ upp och justera

Tre möjliga första handlingar - välj en eller formulera en egen:

1. Välj en viktig prioritering och ge den verkligt utrymme i kalendern denna vecka.
2. Lagg märke till en återkommande automatisk reaktion och pröva ett medvetet alternativ.
3. Avsätt tid i slutet av veckan för att jämföra ditt prövade beteende med dina faktiska val och deras följder. Välj en justering och ta upp behov av stöd eller ändrade förutsättningar med rätt person.

Valt beteende eller arbetssätt**Önskat resultat****När [situation/tidpunkt] uppstår ska jag/vi [beteende]****Ansvarig roll eller överenskommelse****Stöd eller mandat som behövs****Troligt hinder och hur det ska hanteras****Tecken på att beteendet prövats****Tecken på resultat och följder****Vem kan ge relevant återkoppling?****Datum för uppföljning****Vid uppföljning: vad prövades faktiskt?****Vad blev utfallet? Ange underlag.****Vad behöver justeras inför nästa försök?**

Följ beteendet och arbetsförutsättningarna utan att dokumentera känsliga hälso- eller privatlivsuppgifter. Skriv kort i rutorna; använd eget arbetsmaterial om mer utrymme behövs.