Velliv Foreningen

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL DIN LEDERTRIVSEL

HVAD STYRKER OG HVAD SLIDER?

www.ngoarbejdsmiljø.dk

NGO arbejdsmiljø

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL DIN LEDERTRIVSEL - HVAD STYRKER OG HVAD SLIDER?

Formål er at give din refleksion om din egen ledertrivsel en ramme, så du kan overveje, hvad der belaster og skaber balance for dig

Refleksionsspørgsmålene har tre kategorier:

- Grønne kort handler om det, der styrker din trivsel
- Røde kort handler om det, der belaster din trivsel
- Blå kort handler om dine handlemuligheder

GRØN KATEGORI: HVAD STYRKER MIN TRIVSEL SOM LEDER?

1. Hvornår mærker jeg mest energi og mening i mit arbejde?
2. Hvilke relationer på mit arbejde giver mig styrke og støtte?
3. Hvad gør jeg, når jeg virkelig føler mig som en god leder?
4. Hvornår oplever jeg, at jeg har indflydelse og frihed til at handle?
5. Hvilke arbejdsopgaver trives jeg særligt godt med – og hvorfor?
6. Hvornår oplever jeg, at jeg får anerkendelse for mit bidrag?
7. Hvad gør jeg uden for arbejdet, som hjælper mig med at lade op?
8. Hvornår oplever jeg, at mit arbejde virkelig gør en forskel?

RØD KATEGORI: HVAD KAN BELASTE MIG I MIT LEDERVIRKE?

1. Hvad i mit arbejde dræner mig for energi?
2. Hvornår føler jeg mig alene med ansvaret?
3. Hvilke forventninger (egne/andres) tynger mig mest?
4. Er der opgaver, jeg løser, som går på kompromis med mine værdier?
5. Hvad gør mig i tvivl som leder?
6. Hvornår føler jeg, at jeg ikke slår til – og hvordan reagerer jeg på det?
7. Hvad er min største bekymring for tiden?
8. Hvad kan jeg mærke i min krop, når min trivsel er presset?

BLÅ KATEGORI: HVAD KAN JEG GØRE FOR AT PASSE PÅ MIG SELV?

1. Hvad ville være ét lille skridt, jeg kunne tage for at styrke min trivsel?
2. Hvad har tidligere hjulpet mig, når jeg har været presset?
3. Hvem kunne jeg bede om sparring eller støtte?
4. Hvilke grænser har jeg brug for at holde bedre fast i?
5. Hvad skal jeg sige nej til for at kunne sige ja til det vigtige?
6. Hvad ville jeg råde en god kollega til – hvis de stod i min situation?
7. Hvad vil jeg gerne gøre anderledes den næste måned?
8. Hvad vil jeg gerne give mere plads til – i mit arbejdsliv og mit privatliv?