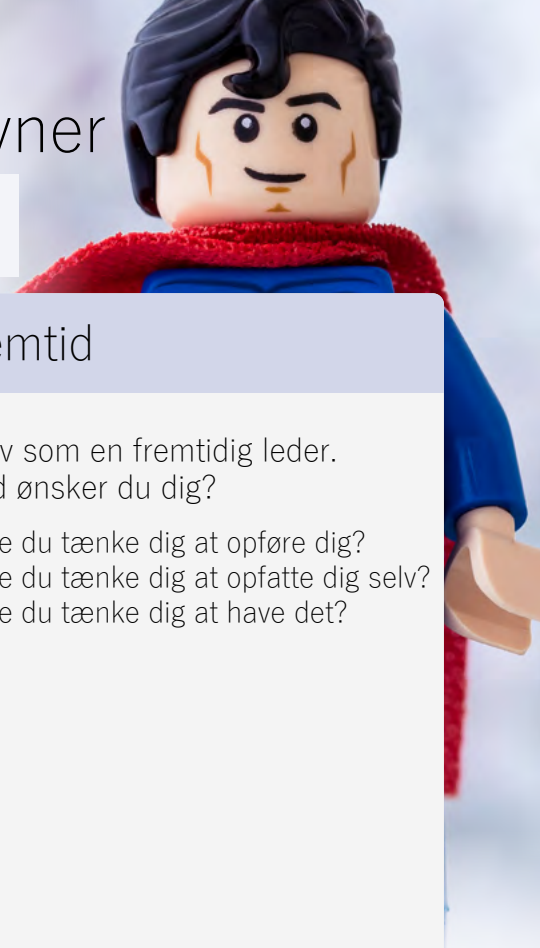




Værktøj: Udvikling af resiliens ved at tro på egne evner

Resultat: Du forstår din evne til at anvende dine færdigheder til at nå mål. Du er i stand til at bruge dit potentiale mere effektivt.



Positiv fortid

Hvad i din fortid er du taknemmelig for?
 Hvem vil du udtrykke din taknemmelighed for over tidligere oplevelser, og hvordan?
 Hvem er du nødt til at tilgive?

Positiv nutid

Tænk på de faktorer, der gør dig glad på arbejdet.
 Vælg én positiv opgave fra det daglige arbejde. Fokuser på den aktivitet. Se nærmere på aktiviteten.
 Evaluer dine følelser, få dine sanser involveret. Hvordan kan du overføre den positive oplevelse til andre områder i livet?

Positiv fremtid

Beskriv dig selv som en fremtidig leder. Hvilken fremtid ønsker du dig?

- Hvordan kunne du tænke dig at opføre dig?
- Hvordan kunne du tænke dig at opfatte dig selv?
- Hvordan kunne du tænke dig at have det?



Tip: Det engelske begreb '**Self-efficacy**' beskriver en indre tro på at kunne igangsætte og vedligeholde ønsket handling. Du kan bruge dette værktøj til at evaluere faktorer, som er værdsat af dit team eller ledelse og lave en langsigtet plan for at opnå en ønsket handling.