



Værktøj: Tro på egne evner

Et værktøj til at udvikle 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, Step 1

Taknemmelighed for fortiden og positive minder. Hvad har været den vigtigste karrieremæssige drivkraft for dig?
Tilgivelse – en positiv fortid kræver også at tilgive og forglemme. Hvad ville du gerne ændre, hvis du kunne? Hvorfor?

Positiv nutid, Step 2

Mindfulness: at leve i nuet og sætte farten ned.
Har du en tendens til at multitask? Hvorfor? At nyde: værdsætte nuet.
Hvad er det vigtigste emne for dig lige nu i dit liv?
Flow: positiv tilstedeværelse kræver deltagelse. Hvad gør dig glad i dette øjeblik?

Positiv fremtid, Step 3

En positiv vision for fremtiden. Hvad vil du gerne opnå i dit liv?
En optimistisk vision om den ønskede fremtid. Hvad vil du gerne opnå i fremtiden?



Tip: Arbejd med dine minder og følelser.