

TEST DIG SELV



Har du psyken til at være leder?

Du ønsker at finde ud af, om du har den fornødne personlige styrke og psykiske robusthed til (fortsat) karriereudvikling med yderligere kompleksitet, ansvar og udfordringer



Tag testen og bedøm selv:

- Om du allerede har dét, der skal til på det personlige plan for at gøre karriere og blot søger bekræftelse eller inspiration til fortsat personlig vækst på jobbet
 - Om du har brug for at lære nyt f.eks. i form af ny viden, nye tanker, ny adfærd og nye følelser, så du optimerer din personlige lederstil og fremstår autentisk
 - Om du har behov for yderligere bevidstgørelse og oprydning i gammel læring og forældede livserfaringer, der ikke længere er nyttige for dig, der hvor du befinder dig i dit liv og din karriere lige nu. Måske er nogle af dine erfaringer indirekte hæmmende for fortsat karriereudvikling
-

Testen giver et *forenklet* billede af en kompleks virkelighed, nemlig kun en indikation af niveauet for din personlige robusthed og dit fundamentes styrke.

Sådan svarer du:

"Ja"

- Når spørgsmålet straks vækker genklang og du oplever en positiv respons fra dit indre på, at "Ja, det er mig - og det er jeg glad for"

"Nej"

- Når du oplever et indre suk og med beklagelse må erkende overfor dig selv, at "Nej, det er ikke mig og min virkelighed"

"Ved ikke"

- Når du er i tvivl eller har oplevelsen af, at det er du ikke rigtig bevidst om i dagligdagen
- Når du har en fornemmelse af, at det er både-og - altså engang imellem er det sådan og andre gange er det slet ikke

Fokusområde 1:

Selvfølelser

Det første område handler om positive selvfølelser og viser, om du har det godt med dig selv.

Og derigennem om du er i stand til at møde både dig selv og andre på en følelsesmæssigt passende og afbalanceret måde, så du indgår konstruktivt i samspil og samarbejde på jobbet.

Nr.	Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
1	Jeg har et godt selvværd			
2	Jeg er handlekraftig			
3	Jeg står ved mig selv og siger min mening - også når flertallet mener noget andet			
4	Jeg føler mig rolig og sikker på mig selv			
5	Jeg lytter til mine behov og behandler mig selv med respekt			
6	Jeg kan sige "pyt" og kommer hurtigt videre, når jeg fejler eller dummer mig på jobbet			
7	Jeg føler, at jeg hviler i mig selv			
8	Jeg har tillid til mine egne kompetencer			
9	Jeg har evnen til at lære nyt og udvikle mig personligt			
	I alt			

Fokusområde 2:

Selvindsigt

Det andet fokusområde handler om, hvor godt du kender dig selv, dine værdier, vaner og handlemønstre. Ligeledes viser din selvindsigt, hvorvidt din livslange læring er forankret, og dermed danner et godt udgangspunkt for personlig forvaltning af et lederjob og karriere. Dernæst tager du stilling til, hvor godt du kender dig selv og din forhistorie.

Nr.	Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
10	Jeg kender mig selv godt i forhold til mine personlige kompetencer, vaner og reaktionsmønstre			
11	Jeg er bevidst om, hvilke personlige værdier og overbevisninger jeg bringer med på arbejde			
12	Jeg er i stand til at iagttage mig selv udefra (kan se mig selv med andres øjne og fra flere forskellige perspektiver)			
13	Jeg kender min egen forhistorie med de vigtigste livsforandringer på godt og ondt og har en god forståelse for, hvordan det har gjort mig til den jeg er			
14	Jeg har bearbejdet evt. skelsættende begivenheder i mit liv og jeg er i stand til at skelne min egen historie fra nutiden, så den ikke styrer mig ubevidst på jobbet			
15	Jeg kender, lytter til og bruger mine følelser aktivt og konstruktivt			
16	Jeg ved, hvad der motiverer mig og giver mig arbejdsglæde			
17	Jeg har tjek på, hvad jeg forbinder med livskvalitet på de fleste livsområder f.eks. job, familie, fritid, helbred, økonomi, venner			
	I alt			

Fokusområde 3:

Selvbevidsthed

Det tredje fokusområde handler om, hvor kompetent du er til at handle med ansvarlighed i forhold til at sikre fysisk, psykisk og social sundhed. Samt din evne til at selvforvalte din hverdag både på job, og når du holder fri, så du oplever en god livsbalance.

Nr.	Spørgsmål	Ja	Nej	Ved ikke
18	Jeg er opmærksom i dagligdagen på, hvordan min familiesituation påvirker min arbejdslivssituation og omvendt			
19	Jeg formår at skabe og vedligeholde en for mig tilfredsstillende work-life-balance (balance mellem arbejdsliv-, fritids- og privatliv)			
20	Jeg tager selv ansvar for at vedligeholde og sikre min egen fysiske trivsel og sundhed			
21	Jeg tager selv ansvar for at vedligeholde og sikre min egen psykiske trivsel og følelsesmæssige stabilitet			
22	Jeg sørger for at "lade mit indre batteri op"			
23	Jeg kan håndtere evt. trang til at dulme negative følelser med overspisning, overmotionering, alkohol, tobak eller andre former for misbrug, der skader mit helbred			
24	Jeg har værdifulde sociale relationer og netværk på jobbet			
25	Jeg har værdifulde sociale relationer og netværk udenfor jobbet			
26	Jeg har "en bedste ven" på arbejdet			
27	Jeg er godt tilfreds med min tilværelse			
28	Jeg føler mig lykkelig			
	I alt			

Sammentælling

Fokusområde:	Ja	Nej	Ved ikke
1. Selvfølelser			
2. Selvindsigt			
3. Selvbevidsthed			
I alt			

**”Den, der ønsker at lede andre,
skal først lære at lede sig selv”**

(ledelsesguru Peter Drucker)

Har du flest "Ja"-svar? Det er godt!

Testresultatet med de mange "Ja"-svar indikerer, at du er i besiddelse af mange positive selvfølelser, der giver dig et godt fundament og en personlig robusthed. Det kommer dig til gode på jobbet, når udfordringerne kræver, at du handler hurtigt og konsekvent.

Din selvindsigt og selvbevidsthed er høj og du er god til at tilpasse din adfærd og kommunikation til mange forskellige situationer på jobbet. Ligeledes opretholder du en grundlæggende fysisk, psykisk og social sundhed, så dit fundament er i orden. Du har forudsætningerne for at nå langt, såfremt dine faglige og professionelle kompetencer til stadighed matcher det samme høje niveau som din personlige robusthed.

Og husk som alle professionelle, at du skal styrke, pleje og vedligeholde formen, så du optimerer dit personlige lederskab og oplever personlig vækst på jobbet. Du har selv ansvar for at sikre, at du til stadighed besidder det bedst mulige udgangspunkt for fortsat karriereudvikling. Du kan have glæde af samtaler med en ekstern tilknyttet, som du kan bruge som professionel sparringspartner og inspirator til din personlige kompetenceudvikling og udvikling af karrieren.

Kom ind til mig, hvis du sidder med dine "Ja-svar" og stadig føler dig i tvivl eller vildrede. Du vil have glæde af en [rådgivningssamtale](#), der giver yderligere afklaring eksempelvis om du er for selvkritisk eller om du har nogle hæmmende overbevisninger, der ubevidst hindrer dig i at komme videre. Det kunne handle om, at du tror, at du skal være perfekt eller kunne det hele, inden du har lært det.

Har du flest "Nej"-svar? Få hjælp til at gøre noget ved det

Testresultatet med de mange "Nej"-svar indikerer, at du har behov for at tilegne dig nye personlige kompetencer f.eks. i form af ny viden, nye tanker, ny adfærd og nye følelser.

Du har givetvis allerede oplevet eller vil komme til at opleve at støde på nogle personlige og ledelsesmæssige udfordringer i dagligdagen - og det har en afsmittende effekt på din oplevelse af psykisk trivsel og arbejdsglæde.

Du er i risikogruppen for at få stressrelaterede lidelser, og oplever måske allerede fysiske eller psykiske stresssymptomer, som du skal lytte til. Du behøver ikke at have det direkte dårligt for at få det bedre.

Tag ansvar for at få hjælp til yderligere bevidstgørelse og oprydning i gammel læring og forældede livserfaringer, så får du etableret den fornødne personlige robusthed til at håndtere lederjobbet optimalt.

Du vil have glæde af [et personligt udviklingsforløb](#) med en unik kombination af coaching, terapi og undervisning - og evt. suppleret med rådgivning og mentoring.

Målet er at du øger din selvindsigt og udvikler din selvforståelse, så du gradvist opbygger en helstøbt, autentisk og konsekvent lederstil med udgangspunkt i positive selvfølelser, der er solidt forankret indeni dig.

Har du flest "Ved ikke"-svar? Så er du i tvivl

Testresultatet med de mange "Ved-ikke"-svar indikerer, at du har behov for yderligere afklaring og bevidstgørelse. Du vil have glæde af at lære dig selv endnu bedre at kende og komme mere i kontakt med dig selv.

Du har brug for dybere forankring af positive selvfølelser, styrke din selvindsigt og booste din selvansvarlighed for konsekvent at handle kompetent både på jobbet og udenfor jobbet.

Noget af det kan du selv gøre og andet skal du have hjælp til.

Du kan med fordel hente værdifuld information gennem feedback fra dine omgivelser til at foretage et "ledelsesmæssigt helbredstjek" og herigennem få yderligere kendskab og forståelse for, hvordan din adfærd opleves af andre. Feedbacken kan f.eks. komme fra trivselsanalyser, 360 graders måling eller ved at bede din chef, lederkolleger eller medarbejdere om skriftlig eller mundtlig personlig feedback.

Tag eksempelvis en snak med din nærmeste leder, hvor I tager udgangspunkt i testen. Du kan bede ham/hende om at svare på spørgsmålene sådan som han oplever dig og din adfærd i dagligdagen. Det kan give anledning til nye bevidstgørelser for dig og mindske din tvivl.

Du kan også have gavn af en [rådgivningssamtale](#), hvor du forholder dig nærmere til de tre fokusområder i testen og reflekterer over de spørgsmål i testen, hvor du oplever at være kommet mest i tvivl. Under samtalen får du konkret rådgivning og bliver klar på, hvad dine udviklingsområder i forhold til stærkt personligt lederskab er helt konkret. Så du bliver i stand til at beskrive og vælge den form for hjælp og støtte, der vil være bedst for dig. Det kunne eksempelvis være en fleksibel [klippekortordning](#).



Det er min erfaring, at stærkt personligt lederskab gør en stor forskel for både karriereudvikling og livskvalitet i det hele taget. Det handler om at opnå følelsen af indflydelse - også i eget liv.

God arbejdslyst!

Lisbeth Olesen
Erhvervscoach og psykoterapeut

Det er en meningsfuld udfordring at lære sig selv bedre at kende.

- langt fra alle tager udfordringen op!



Hvis du har modtaget denne selvtest fra en anden via mail og fremover også ønsker at modtage

"Nyhedsbrevet til TalentfuldeKvinder"

så gå ind på www.talentfuldekvinder.dk og tilmeld dig!

Så får du gratis tilsendt e-bogen:

"Sådan bliver du leder i dit eget liv"

- en praktisk guide til udvikling af personligt lederskab.