

# Sæt spot på dig selv, leder

## Tjekliste

Målgruppe: **Leder**

Hvis du som leder skal lykkes med at forebygge stress hos dig selv, skal du sætte fokus på hvordan du i det daglige *leder* dig selv. Dette gælder både i forhold til din forvaltning af ledelsesopgaven, i forhold til at kende dig selv tilstrækkeligt til at passe på dig selv og i forhold til at trække på de ressourcer du har behov for.

Dette redskab hjælper dig til at komme hele vejen rundt og undersøge, hvor *du* har dit største uudnyttede potentiale i forhold til at forebygge stress hos dig selv.



## Vejledning

1. Tænk på din måde at være leder på, og sæt x for hvert spørgsmål i tjeklisten på næste side.

Du kan med fordel læse artiklen "[Forebyg stress med selvledelse](#)", inden du besvarer spørgsmålene.

2. Dan dig nu et overblik over din selvledelse:
  - Hvor viser krydserne, at du ligger højt (I høj eller meget høj grad) og allerede agerer stressforebyggende?
  - Hvor viser krydserne, at du ligger lavt (I lav eller meget lav grad) og har et uudnyttet potentiale i forhold til at forebygge stress hos dig selv?
  - Hvad kunne være dit/dine næste skridt?

# TJEKLISTE

## Sæt spot på dig selv, leder

I hvor høj grad:

I meget høj grad

høj grad

I nogen grad

I lav grad

I meget lav grad

	I meget høj grad	høj grad	I nogen grad	I lav grad	I meget lav grad
<b>1. Kend dig selv</b>					
Ved du, hvilke honningfælder (det som lokker dig til at blive overengageret), du skal undgå at falde i?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ved du hvilke advarselssignaler (fx irritation, søvnforstyrrelser, forkølelssår), du skal være særligt opmærksom på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du fundet dine stopknapper (Handlinger som hjælper dig ud af belastningen, fx fokus på åndedrættet)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2. Find dine rutiner og planlæg klogt</b>					
Planlægger du din arbejdsdag, så det er dig, og ikke omstændighederne, der styrer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbejder du langsigtet og strategisk med dine egne opgaver og ansvarsområder?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du rutiner (Fx tid reserveret til fordybelse), som sikrer dig den nødvendige uforstyrrede arbejdstid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3. Hold fokus og bevar handlekraften</b>					
Lykkes du med løbende at stoppe op og sætte fokus på det, du kan handle på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkes du med at fokusere på det, du når?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgiver du dig selv for det, du ikke når?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4. Insister på en klar ledelsesopgave</b>					
Afstemmer du løbende forventninger med din chef?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drøfter du aktuelle ledelsesudfordringer med din chef?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får du den hjælp og støtte fra din chef, som du har brug for?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5. Træk på ressourcer i og udenfor organisationen</b>					
Bruger du ledergruppen/lederkolleger til at håndtere vanskelige udfordringer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trækker du på de ressourcer i og udenfor organisationen, som du har brug for (Fx egen leder, nøglepersoner, HR)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6. Kom ud af hovedet og ned i kroppen</b>					
Har du fundet dine gode måder til at komme ud af hovedet og ned i kroppen (Fx meditation, løbetur, havearbejde)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkes det dig at komme ud af hovedet og ned i kroppen, når du har allermost brug for det?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>