

Interna signaler

Hur du märker på dig själv att du är stressad?

Vilka tankar, känslor och kroppsliga reaktioner kan du iaktta?

Vad skulle personer som känner dig väl säga?

Externa signaler

Vilka signaler säger dig att det är dags att vara extra uppmärksam?

Kan du komma på vilka nya signaler du vill plantera i omgivningen som ska påminna dig om att vara uppmärksam?

TÄNK/ORIENTERA DIG

Tänk långsamt med flit

S	A	R	K
Situation	Automatiska reaktioner	Respons	Konsekvens
<i>Krav:</i>	<i>Kropp:</i>		<i>Kort sikt:</i>
	<i>Tankar:</i>		
<i>Kontroll:</i>	<i>Känslor:</i>		<i>Lång sikt:</i>

ORIENTERA DIG

Undersök för- och nackdelar med lösningarna du valt

Fördelar	Nackdelar

ORIENTERA DIG

Ställ frågor till dina tankar

Finns det något annat sätt att se på saken?

Vilka fakta talar för att min tanke är sann?

Vilka fakta talar emot att min tanke är sann?

Vilket råd skulle jag ge en god vän som hade samma tanke?

PRIORITERA

Långsiktiga konsekvenser som kompassriktning

Vilka är intressenterna, det vill säga vilka blir drabbade av konsekvenserna i de här situationerna?

Vilka är de centrala värdena? Vilka är de etiska kraven i situationen?

Vad har jag för handlingsutrymme?

PRIORITERA

Regler och riktlinjer som kompassriktning

Vilka lagar och riktlinjer styr min verksamhet?

Vem kan jag vända mig till för juridisk rådgivning eller rådgivning kring riktlinjer?

Finns det fler än jag som delar ansvar för det här beslutet, exempelvis verksamhetschef?

Vem har mandat att fatta övergripande beslut i den här frågan?

Vad finns det för processbeskrivningar och arbetsbeskrivningar som reglerar mitt ansvarsområde?

PRIORITERA

Värderingar som kompassriktning: Din sista dag på jobbet

Vad hade du önskat att kollegan hade sagt om dig?

Hur du tog dig an dina arbetsuppgifter?

Hur du var mot dem du arbetade med? Hur du tog hand om dig själv?

Vilka egenskaper lyftes fram i talet?

Vilka hade du önskat höra mer om, om du hade en möjlighet att påverka?

PRIORITERA

Värderingar som kompassriktning: Din första dag på jobbet

Varför valde du den riktning som du gjorde?

Vad hade du hoppats kunna åstadkomma inom ramen för ditt yrke?

Värderingar som kompassriktning: Mina idoler

Hur tar de sig an sina arbetsuppgifter?

Hur betar de sig mot dem som de arbetar med?

Hur tar de hand om sig själva?

Planera med smarta mål

Vad är det du skulle vilja göra? Beskriv i detalj.

Hur märker du att målet är nått?

Vilka konsekvenser tror du att det skulle leda till?

Vad är det som gör att du vill gör det här?

När ska du börja?

Är alla som behöver vara ombord faktiskt med ombord?