

Kursplan, förslag på disposition

Det här är ett förslag hur du kan lägga upp kursen med ett kursavsnitt per vecka, totalt cirka 12 - 15 veckor. Det går förstås att även genomföra kursen i lugnare takt, t.ex ett avsnitt varannan vecka eller ett per månad. Kursavsnitt 1 och 2 tar sannolikt mest tid att gå igenom så där behöver du planera in mer tid. En nyckel för att kursen ska bli av är att *boka in kurstid i din kalender*.

Vecka 1 - 2 Vision, kompassriktning och intentioner

1. Läs "Introduktion" och titta på introduktionsfilmen om självledarskap och kursen.
- 1.1 + 1.2 Se filmerna "Din vision och dina livsintentioner" och "Ditt önskade läge".
- 1.3 Gör den interaktiva övningen "Ditt önskade läge". Den bygger på "Visionshjulet" i filmerna och syftar till att du ska ta ut en kompassriktning, ett önskat läge, för olika områden.
Kompassriktningen hjälper dig att vara piloten och styra i önskad riktning. Läs gärna 1.9, där finns några reflektionsfrågor kopplade till Visionshjulet. Där kan du också arbeta med hjulet på papper om du printar ut.
- 1.4 Titta på filmen "Dina livsintentioner". En livsintention är en önskan, en strävan, om ett sätt att vara på som hjälper dig nå det du vill och vara den du vill vara.
- 1.5 Gör den interaktiva övningen "Dina livsintentioner – fyll i".
- 1.6 Du kan alternativt göra övningen på papper om du printar ut 1.6. Här finns dessutom några reflektionsfrågor att fundera på innan du går vidare. De frågorna finns inte i 1.5.
- 1.7 Se filmen "Huset". Huset är en modell som symboliserar balans där grunden utgörs av din självkänedom och dinavärderingar, på den bygger du bärande väggar där du aktivt beslutat vad som är viktigt för dig inom arbete, relationer och egen tid. Taket blir din önskade riktning.
- 1.8 Gör den interaktiva övningen "Huset" så saker och ting hänger ihop för dig. Läs också 1.10, där finns en del frågor kopplade till Huset.
- 1.11 Allt det som sägs i filmerna finns som text att läsa om du vill.
- 1.12 Läs "Om du mötte dig själv om fem år", gärna som en förberedelse inför 1.3 eller separat.
- 1.13 Summerar det du gjort och lärt dig och vilka dina uppgifter var i avsnittet.

Vecka 3 – 4 Meningsfulla mål

- 2.1 – 2.2. Se filmerna "Meningsfulla mål" och "Sätta mål – men vilka?"
- 2.3 Gör den interaktiva övningen Livshjulet. Nu återkommer vi till Visionshjulet men nu för att sätta mål för den närmaste tiden. Målen får också dina livsintentioner att leva. När vision + intentioner + mål + handlingar + beteenden hänger ihop får vi en bra känsla av samklang/kongruens.
- 2.4 Se filmen "Mål som inte går att mäta". Här introduceras 1-10-skalan för mål.
- 2.5 Gör övningen "1-10-skalan" för något område där du vill se och följa en egen utveckling.
- 2.6 Här kan du läsa om Livshjulet, printa ut, jobba med det på papper. Här finns också reflektionsfrågor kopplade till ditt hjul.
- 2.7 Allt det som sägs i filmerna finns som text att läsa om du vill.
- 2.8 – 2.9 Två artiklar att läsa, "Kongruens – då allt hänger ihop" och "Bra och dåliga mål". De ger dig ytterligare kunskaper om kopplingen vision, intentioner, mål, handlingar och om vilka mål som fungerar bäst.
- 2.10 Summerar det du lärt dig och vilka dina uppgifter var i avsnittet.

Vecka 5 Skapa goda vanor och rutiner

- 3.1 – 3.2 Titta på filmerna "Vanor och rutiner" och "De framgångsrikas vanor".
- 3.5 Läs "Avsnittet som text". Där finns "30-dagars-utmaningen" och "Dagens viktigaste" beskrivna liksom några frågor för dig att fundera på. Tag sedan gärna tag i någon vana du vill ändra eller lägga till.
- 3.3 Läs "Ändra vanor – tankar, tips och idéer". Artiklar hämtade från James Clear. Där kan du hitta fler värdefulla tips.
- 3.4 Prova att använda dokumentet "Dagens viktigaste" ett tag för att se vad det ger.
- 3.6 Summering av det du lärt dig samt de uppgifter som avsnittet innehåller.

Vecka 6 Bygga självförtroende

- 4.1 – 4.3 Se filmerna "Bygga självförtroende", "Självförtroende och tillit" och "Övning självreflektion". Den senare går igenom hur du kan använda 1-10-skalan för att bygga självförtroende.
- 4.4 Övningen med 1-10-skalan finns även beskriven i text och där finns även några reflektionsfrågor att svara på.
- 4.5 Filmernas innehåll i text.
- 4.6 Summering av det du lärt dig och sammanfattning av de uppgifter som finns i avsnittet.

Vecka 7 Hantera hinder, motgångar och rädslor

- 5.1 – 5.3 Se filmerna "Hantera hinder och motgångar", "Olika typer av rädslor du kan möta" och "Hantera hinder och rädslor".
- 5.4 Prova övningarna som beskrivs här.
- 5.5 Filmernas innehåll som text. Genomgång av bl.a WOOP.
- 5.6 Läs artikeln "Lär dig våga misslyckas".
- 5.7 Summerar avsnittet och sammanfattar avsnittets uppgifter.

Vecka 8 Gör en handlingsplan – tips för att få saker och ting att hända

- 6.1 – 6.3 Se filmerna "Handlingsplan", "Tips för att få rätt saker gjorda" och "Fler tips för att få rätt saker gjorda"
- 6.4 Prova övningen "28 frågor för fokus" och se vad den leder till
- 6.5 Filmernas innehåll som text, alla tipsen samlade.
- 6.6 Läs artikeln "Göra nå t-metoden".
- 6.7 Summering + avsnittets uppgifter. Prova nu att göra en handlingsplan för något av dina mål.

Vecka 9 Positiva beteenden och påverkan

- 7.1 – 7.2 Se filmerna "Beteende och påverkan" och "Att bli bättre – 10000-timmarsteorin"
- 7.3 Gå igenom checklisten "18 beteenden som hindrar och begränsar". Fundera på om några beteenden stämmer på dig och gör en plan för att ändra på något.
- 7.4 Läs "Övning och frågor - påverka ditt beteende och varande" och prova den första som handlar om att påverka sitt beteende så du är mer som den du vill vara när du vill vara det.
- 7.5 Filmernas innehåll som text.
- 7.6 Om du har en roll där du har möjlighet att delegera eller får ett och annat delegerat till dig – läs då "Lyckad delegering".
- 7.7 Summering + avsnittets uppgifter.

Vecka 10 Samtalsfärdigheter som gör skillnad

- 8.1 – 8.4 Se filmerna "Samtalsfärdigheter", "Olika samtalsfärdigheter", "Samtalsfärdigheter – feedback" och "Samtalsfärdigheter – sätta gränser".
- 8.5 Hur bra är du som lyssnare? Här kan du göra ett enkelt test och få en indikation var du har dina fallgropar och vad du kan börja jobba på.
- 8.6 Här kan du läsa om bra öppna coachande frågor att använda i samtal.
- 8.7 Om du ska ge feedback vid något tillfälle är det bra att förbereda sig genom att först för sig själv skriva ner det man vill säga med hjälp av mallen. Här finns då också chansen att feedbacken levereras med ett "jag-budskap".
- 8.8 Filmernas innehåll som text. Alla tipsen samlade.
- 8.9 Summering + avsnittets uppgifter sammanfattade.

Vecka 11 Misstag smarta människor gör

- 9.1 – 9.4 Se filmerna "Misstag smarta människor gör", "Vanliga misstag, fallgropar och tankevrurpor", "Fler misstag, fallgropar och tankevrurpor" och "Självkänedom, kunskaper, beteenden".
- 9.5 Läs artikeln "Psykologiska fallgropar"
- 9.6 Läs artikeln "Karriärfällor att se upp med"
- 9.7 Filmernas innehåll som text + några reflektionsfrågor.
- 9.8 Summering + avsnittets uppgifter sammanfattade.

Vecka 12 Använda talanger och styrkor på bästa sätt

- 10.1 – 10.2 Se filmerna "Använda talanger och styrkor på bästa sätt" och "Hur ska jag veta vilka talanger jag har?"
- 10.3 Läs om och gör uppgiften "Tidslinjen". Den hjälper dig att lära av det som varit, vilka sidor du har använt och när det gick som bäst (och sämst).
- 10.4 Läs "Övning, ledtrådar till dina talanger" och svara på frågorna.
- 10.5 Filmernas innehåll som text.
- 10.6 Summering + avsnittets uppgifter sammanfattade.
- 10.7 Se filmen "Avslutning". Nu är du klar!

Är du intresserad av att lära dig mer om dina främsta talanger och styrkor, hur du kan använda dem mer och utveckla dem, kontakta mig då för testet Clifton Strengthsfinder.

Anteckningar