

KLOG PÅ FORANDRING - arbejdsbog

Træd ud af komfortzonen

Se tre år tilbage på dit arbejdsliv. Hvor mange forandringer har du selv været med til at skabe?

Hvad fungerede godt for dig?

Beskriv din komfortzone.

Hvad har du brug for, for at du føler dig tryk og kan levere optimalt i dit job?
Er det en fast kontorplads? Faste arbejdstider? Et fast team eller måske en fast stilling?
Skriv gerne alt det, der er vigtigt for dig. Det kan hjælpe til at du får en forståelse for, hvad du fremover skal være opmærksom på at prioritere.

Hvis du skal træde ud af din komfortzone, hvad skal der så til, for at du tør?

Frygten for forandring

Identificer din frygt

1. Hvad er den konkrete situation?

2. Hvad får dig til at reagere på det, der sker eller bliver sagt?

3. Hvad er det værste, der kan ske?

4. Hvad vil du gøre, hvis din frygt "bestemmer"?

5. Hvad vil du gøre, hvis din tillid "bestemmer"?

Sådan arbejder du på at skabe en stærk, autentisk identitet

Sådan bygger du et stærkt fundament:

1. Lær dine kerneværdier at kende, og find ud af, præcis hvad de betyder for dig (lav evt. værdi-øvelsen på sagarconstantin.com/vaerdi)

Notér dine tre kerneværdier her:

- 1.
- 2.
- 3.

2. Se på, hvor i dit arbejde dine værdier findes, og hvordan du kan implementere dem mere.

3. Se også på, om der er visse personer eller situationer, som kan få dig til at give køb på dine værdier.

Forstå din hjerne, når der sker forandringer

HJERNENS TRUSSELSSYSTEM. DE FEM PARAMETRE.

Status – blive oplevet som betydningsfuld/vigtig for andre/social status

Forudsigelighed – forudsige fremtiden (fast job, arbejdsopgaver etc.)

Frihed – frihed/selvstændighed til selv at bestemme

Relationer – sociale relationer, føle at du hører til, tillid

Retfærdighed – føle sig retfærdigt behandlet

Se på de fem trusselsparametre ovenfor, og sæt en ring om de parametre, som du reagerer på.

Skriv ned, i hvilke situationer du reagerer, for at danne dig et præcist overblik over dine egne reaktionsmønstre, og hvor du specifikt er udfordret.

Er det overfor bestemte mennesker, situationer eller helt generelt?

Kend din overlevelsesstrategi

Overlevelsesstrategier opstår i vores tidlige barndom. Vi bruger dem til at få vores helt basale behov som kærlighed, tryghed og nærhed opfyldt. Strategierne følger os igennem livet og bliver taget i brug, når vi er i pressede situationer. Udfordringen er blot, at det ikke altid er den mest hensigtsmæssige måde at håndtere en situation på, da mønsteret er baseret på et barns evner til at reagere og overleve.

Start med at skrive en situation ned, hvor du blev udfordret (gerne i forbindelse med en forandring).

Hvordan reagerede du i situationen? (Blev du vred, undlod at sige noget, bebrejdede du dig selv, lavede du sjov med det eller andet?)

Se dernæste på om der er episoder fra din barndom, hvor du kan genkende din måde at reagere på. Og læg mærke til hvilke følelser der var til stede. Det kan hjælpe dig til at slippe den "programmering", så du fremover er fri til at reagere mest hensigtsmæssigt i en ligende situation.

Vil du være forandringsparat?

Når du har skabt et overblik over, hvilke forandringer du let kan håndtere, og hvilke der er svære for dig, så prøv at skrive det ned. Ud for hvert enkelt punkt kan du skrive, hvordan du reagerer, når udfordringerne indtræffer.

Eksempel på hvordan øvelsen kunne se ud:

Nye arbejdsopgaver	<i>forholder mig konkret til dem</i>
Nye kolleger	<i>kan blive usikker på min egen kunnen og på min rolle i teamet</i>
Pludselige forandringer	<i>bliver usikker og kan virke hård på andre</i>
En kollega vil bytte vagt	<i>er ekstrem medgørlig, men jeg lader mine grænser blive overskredet og glemmer mig selv.</i>

Prøv om du kan skrive egne eksempler ned for at blive bevidst om, hvilke situationer der udfordrer dig, og hvor du måske kommer til at overskride dine egne grænser.

Svære forandringer

Din reaktion

Er forandring en (hade)gave?

Observer dig selv og dine tanker omkring forandring. På den måde begynder du at blive bevidst om dine tanker og følelser.

Prøv at lave en liste med de forandringer du bedst kan huske. Skriv dernæst, hvilke tanker du har omkring dem.

Forandring:

Mine tanker:

Mine følelser:

Se dernæst på om du ubevidst holder fast i tanken og følelsen. Hvis du skulle udfordre dig selv, hvad kunne det gode ved forandringen så være? Giver den nye muligheder?

Hvis du skal få det bedste ud af forandringen, hvad vil du så fokusere på fremadrettet?

Forandringsfaserne

Når forandringerne indtræffer er der stor forskel på, hvor vi bliver udfordrede. Nogle mennesker springer hurtigt over flere faser, andre har brug for længere tid i nogle faser. Det vigtige er at finde ud af, hvor man er, og hvad der skal til, for at man kommer bedst muligt igennem processen.

Se på hvilken fase du kan sidde fast i - og i forhold til hvilken type forandringer.

Fornægtelse

Vrede

Uro og frygt

Apati

Sorg

Accept

Forhandling

Omstilling

Engagement

De fire personlighedstyper



Hvor mange procent er du af hver type?

Handler:

Tænker:

Føler:

Forandrer:

Når du bliver presset, og kommer i ubalance - hvilke træk karakterisere dig så?

Hvilke kvaliteter vil du gerne begynde at bruge mere?

Hvordan vil du øve dig på det?
