



3 ord, der former din karriere - øvelse

Hvorfor:

Gode relationer, og et velfungerende netværk, er grundlæggende og vigtigt for succes med din karriere og dit liv.

Forståeligt nok så vil det du ønsker dig af fremtiden ofte kræve, at du er en anden udgave af dig selv, end du er i dag.

Skab klarhed over, hvem du vil være i din fremtid – og gør en målrettet indsats for at justere ind. Så er du allerede godt på vej til at opnå det, du ønsker dig af fremtiden.

Formål:

Du øger tempoet til at opnå din ønskede fremtid ved at styrke kvaliteten i dine relationer.

Hvordan:

Først klarhed over din nuværende situation. Den viden bruger du som motivation til at rykke dig videre, og til at se din fremdrift. Derefter konkretiserer du, hvordan du vil være for at lykkes med at skabe den fremtid som du ønsker.

1. Klarhed over din nuværende situation.

Kik tilbage på de sidste seks måneder. Tag udgangspunkt i situationer med vigtige relationer. Beskriv hvordan du har opfattet dig selv, og evt. hvordan andre har opfattet dig. Find inspiration til relationerne her:

- a. din chef og chef kollegaer
- b. dit team
- c. jeres bestyrelse, eller andre vigtige stakeholdere
- d. nye relationer
- e. din partner
- f. dine børn og/eller bonusbørn

2. Klarhed over, hvordan du må være for at lykkes.

Beskriv din ønskede fremtid.

Svar derefter på spørgsmålene:

- Hvordan vil dit fremtidige selv reagere, sige, tænke, føle og opføre sig i de samme situationer som i punkt 1 "klarhed over din nuværende situation"?
- Hvor er der vigtig forskel på dit nuværende selv, og på den udgave af dig, som er i mål med den fremtid som du ønsker?
- Hvad må du justere på?

3. De 3 ord, der skaber din fremtid.

- a. Beskriv dig selv i fremtiden med tre ord. Tre ord, der inspirerer og som hjælper dig til at huske, hvad du dagligt vil fokusere på. Eksempel: modig, undersøgende, støttende. Hvad er dine tre ord?
- b. Beskriv, hvorfor de tre ord er meningsfulde for dig.
- c. Måske har du brug for at udvikle nye tanke eller følelsesmønstre, og nye vaner. Planlæg, hvordan du vil udvikle dine nye sider og start i dag.
- d. Hjælp til selvhjælp: skriv dine tre ord ind som en alarm, der popper op tre – fire gange om dagen, og gør hvad du kan for at justere ind efter dem.
- e. Du vil opleve, at når du dagligt justerer ind og er vedholdende, så ændrer din virkelighed sig i retning af den fremtid som du ønsker.
- f. Undgå at udsætte til i morgen, vis dig selv, at du mener det. Start nu og oplev din forandring.

/ Lotte Klarskov

PS: Jeg vil vældig gerne høre om dine tre ord, og hvordan det går med din implementering. Du kan sende en mail til mig på mail@leaderswhoinspire.com