

Arbetsblad ur boken SLUTA CHEFA BÖRJA LEDA av Kenth Åkerman -
www.kenthakerman.com Kopiera och sprid gärna!

Kraftfull förändring - för att nå framgång och för bättre relationer

Föreställningen om dig själv och verksamheten; om förmågor, självaktning och identitet är kraftfulla. Dessa har också stor påverkan på beteendet. Om det finns en konflikt mellan föreställning och beteende vinner oftast föreställningen. Om du har ett icke önskvärt beteende som du ändå fortsätter att göra (i ord, röst eller handling), har du förmodligen en begränsande föreställning som styr beteendet. **Vill du utveckla uppfattningen/synen på dig själv?**

Gör så här:

Gå igenom de olika förändringsnivåerna. Välj en av frågeställningarna (om att nå mål/skapa resultat eller om att utveckla relationer/synen på dig själv). Notera vad du kommer fram till.

Vilka möjligheter ser du? Vad vill du själv ta tag i? Kan du hämta resurser; förhållningssätt, identitet, beteende med mera från annat håll?

Denna övning kan också göras "spatialt" genom att förflytta dig rent fysiskt i rummet mellan de olika nivåerna. För vissa blir de olika nivåer då ännu tydligare.

Syfte: Vilket är det högre syftet med att nå ditt önskade resultat?
(För vem eller vad har du utvecklat dina relationer?)

Identitet: Vilken identitet har du när du når målet?
(Vem är du när du utvecklar dina relationer?)

Värderingar/förhållningssätt: Varför väljer du en specifik "väg" framför en annan för att nå önskeläget? (Varför utvecklar du dina relationer? Vad tror du på när du gör det?)

Kunskap/färdighet: Är du kapabel, har du kompetens att nå ditt önskade resultat?
(Hur gör du detta och vad kan du när det gäller att utveckla dina relationer?)

Beteende: Vad, specifikt, måste du göra för att nå ditt resultat?
(Vad gör du/behöver du göra för att utveckla dina relationer?)

Omgivning: Var och när når du framgång?
(Var och när utvecklar du dina relationer?)
