



Öka din självkänsla

- För det är du värd!

Ability© 2024



Mål med presentationen

- Du lär dig förstå att en otränad självkänsla kan tränas upp.
- Du lär dig att det finns en utåtagerande självkänsla och en inåtagerande.
- Du lär dig att du själv kan bestämma dig för att använda dig av Bra-Boken och stärka din självkänsla med daglig träning.
- Du förstår att du är värdefull och att det är viktigt att du avsätter tid till att träna och stärka upp din självkänsla.
- Du reflekterar och ser vad du lärt dig av dagens presentation och hur du kan dra nytta av det i ditt jobbsökande.

Skillnaden mellan Självförtroende och självkänsla

Definition på ordet SJÄLVFÖRTROENDE

- ”Stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera”
- Det innebär att du vet att du kan få saker gjorda, att du kan uppnå dina mål. Det handlar om vad du är bra på att GÖRA.

Definitionen på ordet SJÄLVKÄNSLA:

- ”Medvetenhet om den egna personlighetens värde”
- Det vill säga ditt eget inre värde eller hur det faktiskt känns att VARA du. Det handlar alltså om dina egna känslor om dig själv.



När du blandar ihop självförtroende med självkänsla

- **Problemet** blir när du tänker att **DU** är det du **GÖR**. Skillnaden handlar om den känslan du får om dig själv.
- Om du gör ett misstag, så blir det då lätt att du känner att du är misslyckad. Förutom att det är väldigt jobbigt att gå runt och känna sig misslyckad, så kan det ta lång tid att komma över det.
- Precis som god kondition är en färskvara så är också bra självkänsla en färskvara. Det är då viktigt att du regelbundet träna upp din **SJÄLVKÄNSLA**.



Att upptäcka otränad självkänsla

- Det är inte säkert att det märks av andra - Du kan vara framgångsrik i ditt yrkesliv, men fortfarande ha en otränad självkänsla.
- Svag och otränad självkänsla ser olika ut på utsidan, men vad som är gemensamt för alla är ett OTRYGGT INRE och hur det känns på insidan.
- Går det till ytterlighet så kan en otränad självkänsla leda till självförakt och det kan vara både **utåtriktat och inåtvänt**.
- Ett tydligt tecken på otränad självkänsla är svårigheten att ta emot både feedback och komplimanger.

Otränad självkänsla som är Utåtagerande

- När den otränade självkänsla blir utåtagerande går vi gärna i **försvar** när vi upplever det som att någon kritiserar oss.
- Vi kan också ha lätt att lyfta oss själva genom att påpeka andras brister. (Höja sig själv genom att sänka andra).
- Den otränade självkänsla kan göra så att vi istället fokuserar på att få bekräftelse utifrån andra – det blir väldigt viktigt att bli omtyckt av vår omgivning.



Otränad självkänsla som är inåt agerande

- I den mer **inåt agerande varianten** kan det verka som att du inte vågar ta någon plats i sociala sammanhang eller i livet överhuvudtaget, avstår från att säga sin åsikt eller att synas.
- När din självkänsla är otränad och svag så blir konsekvensen att du styrs av oro, osäkerhet och rädsla, och kan bli en mästare på att älta alla dina misstag.
- Du blir rädd för att misslyckas, rädd för att verka korkad, rädd för att få kritik, rädd för att vara fel eller rädsla för att bli utanför.
- *Listan kan göras ännu längre...*
- Oro och rädsla som kommer av en svag självkänsla skapar då en **inre stress** som gör att du kan uppfattas som överdrivet självupptagen.



Vinsten att TRÄNA UPP självkänslan

- Ditt liv blir enklare att leva när du har en vältränad och stark självkänsla.
- En vältränad självkänsla visar dig dina möjligheter för att lyckas istället för att ge dig skuld och självanklagelser.
- Du känner dig tillfreds med det du gör, även om du kanske ”misslyckas”.
- Du tycker om dig själv, även om någon annan har en åsikt om det du gör.
- Du känner att det finns något för dig att lära dig av alla situationer som du upplever som ett ”problem”.
- Du känner dig värdefull i alla lägen!



Coaching bidrar till självinsikt som leder till ökad självkänsla

- Det finns forskning som visar att om en person fått beröm åtta gånger på en dag och kritik en gång, så väger det jämnt när dagen är slut.
- Vi behöver alltså **säga åtta bra saker** på varje negativ sak – så starkt inriktade är vi på att fokusera på negativa saker.
- Genom självinsikt så stärks både din självkänsla och du ser till slut ditt rätta värde!
- Din coach stöttar dig till ökad självinsikt och ökad självkänsla!



Summering av Självkänsla

Du är
värdefull!

Skilj på sak
och person!

Alla människor
är lika
värdefulla.

Självkänsla
växer genom
att träna den.

Att göra
misstag är att
utvecklas.

Stark
självkänsla gör
dig trygg.



Olika sätt för att boosta din självkänsla

Använd självbekräftelse -
på rätt sätt.
Fyll ditt huvud med
positiva tankar, för de ger
dig en positiv energi som
stöttar dig framåt.

Identifiera vad du är bra på
– dina bra egenskaper.
Boosta dig med dem!

Ta emot komplimanger,
för det är en gåva till dig
från någon annan.

Påminn dig själv om ditt
 eget värde, som är lika
 stort som alla andras.

Notera om du tänker en negativ tanke om dig själv –
ifrågasätt om den verkligen är sann?! Byt sedan ut den
mot dess positiva motsats.



Svara på frågorna i frågeformuläret
F. MOTIVATIONSHÖJANDE SAMTAL
och ruta 22: Öka din Självkänsla

Veckans uppgift:

1. Hur beredd känner du dig just nu för att göra en förändring?
(Sätt en siffra från 1-10)
2. Vad skulle vinsten bli för dig om du ägnade
15 minuter varje dag till att stärka din självkänsla?
- Skriv ner 5 saker!
3. Vad kan du göra när du vaknar för att starta dagen positivt?
4. Hur kan du träna din självkänsla under dagen?
5. Vad kan en tränad självkänsla ge dig?
6. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan
du dra nytta av det i ditt jobbsökande?





Veckans extrauppgift: Skapa en Bra-bok

- För att stärka din självkänsla!



Din egen bra-bok

1. **Införskaffa en anteckningsbok bara för den här uppgiften.**
2. **Varje kväll sätter du dig ner och skriver rubriken: Vad har varit bra idag?**
Här ska du beskriva olika händelser som har varit bra idag. Skriv gärna minst 3 stycken.
3. Sedan ska du tydliggöra vilken **egenskap** som du använde dig av, så att det som hände blev bra för dig. Skriv gärna 2 egenskaper
4. Du kan också skriva vilken känsla det här ger dig. Känner du dig tex glad och stolt över det du åstadkommit idag?

Tex:

Idag sa jag till min kollega vad jag egentligen kände. (Egenskap – modig)

Idag ringde en vän och frågade om jag kunde hjälpa honom. (Egenskap – omtänksam)

Idag kom jag på mig själv när jag var fel ute – och bad då om ursäkt. (Egenskap – ödmjuk)



Exempel på positiva egenskaper:

- Ambitiös
- Analytisk
- Avspänd
- Balanserad
- Bekräftande
- Berömmande
- Beslutsam
- Busig
- Cool
- Delaktig
- Djärv
- Driftig
- Drömmande
- Duktig
- Effektiv
- Eftertänksam
- Empatisk
- Energisk
- Engagerande
- Entusiastisk
- Fantastisk
- Flexibel
- Fokuserad
- Fri
- Fördomsfri
- Förlåtande
- Försiktig
- Förstående
- Generös
- Genialisk
- Glad
- Gästvänlig
- Handlingskraftig
- Harmonisk
- Hjälpsam
- Hoppingivande
- Händig
- Hänsynsfull
- Härlig
- Impulsiv
- Initiativrik
- Intresserad
- Inspirerande
- Jordnära
- Klarsynt
- Klok
- Koncentrerad
- Kreativ
- Kul
- Kunnig
- Känslig
- Kärleksfull
- Listig
- Lojal
- Lugn
- Lyhörd
- Lysande
- Lyssnande
- Modig
- Mogen
- Motiverad
- Mysig
- Mänsklig
- Noggrann
- Nyfiken
- Närvarande
- Nöjd
- Omtänksam
- Optimistisk
- Orädd
- Osjälvisk
- Pedagogisk
- Personlig
- Positiv
- Prestigelös
- Produktiv
- Proffsig
- Påhittig
- Pålitlig
- Respektfull
- Rättvis
- Seriös
- Självständig
- Självsäker
- Skojig
- Skön
- Smart
- Snäll
- Spontan
- Stabil
- Stark
- Stöttande
- Sårbar
- Tillgiven
- Tolerant
- Trevlig
- Trygg
- Tuff
- Tydlig
- Tålmodig
- Unik
- Uppmuntrande
- Varm
- Vuxen
- Vänlig
- Värdefull
- Ärlig
- ödmjuk