

Självledarskap och Självförtroende

Ability© 2024



Mål med presentationen

- Att Du förstår att det finns en vinst för dig att jobba med att stärka ditt självförtroende.
- Att Du blir motiverad att avsätta tid för att jobba med ditt självförtroende.
- Att Du blir din egen bästa vän och ger dig själv positiv feedback för alla framsteg du gör!
- Att Du lär dig att bli en stark Självledare.
- Att Du förstår att det beror på dig, hur du tar det som händer i ditt liv.
- Att Du lär dig att ta eget ansvar och inte skylla på "allt och alla".
- Att Du blir bra på att varje dag planera och göra det som behövs för att du ska komma till ditt mål.
- Att du reflekterar över dagens presentation och drar nytta av det i ditt jobbsökande.

Att vara utan jobb kan sänka ditt självförtroendet

- Inga utmaningar som bygger dig.
- Inte behövas någonstans.
- Inte bli bekräftad.
- Tappar känslan av värde – speciellt vid låg självkänsla.

Att vara arbetssökande kan innebära att:

- Du tappar känslan av samhörighet.
- Du kan få en känsla av utanförskap.
- Du tappar motivationen att göra saker som kan leda till ett jobb.
- Du tappar tillit till din egna förmåga att leda dig själv.



Tips på att stärka självförtroendet!

- Ta några minuter varje dag och fokusera på vad du gjort för bra saker i ditt liv = Bli en Bra-sökare.
- Skriv ner dina mentala styrkor och de mål du har uppnått hittills = dina framgångshistorier.
- Se dig själv som en person som lyckas med det du har bestämt dig för att göra.





Träningstips för ökat självförtroende

Du behöver träna!

Våga misslyckas
och fortsätta igen.

Kliva utanför
trygghetszonen.

Umgås med
människor som
ger dig inspiration.

Istället för att
försöka så
GÖR du!

Gör det nu!

Klappa dig själv
på axeln när du
lyckats!



Mer träningstips!

Sträck på dig!

Skaffa dig kunskap

Har du något du inte tagit itu med - gör det nu!

Fejk it ´til you make it!

”Kläd upp dig”.

Bädda sängen.

Tänk positivt, tänk lösningar!

Utmana dina rädslor, börja med små steg.



Hitta dina framgångs- historier

När har du klivit ur din
”comfortzone” och
lyckats med något
som du först inte
trodde var möjligt?

Vad var det som gjorde
att du lyckades?

Vad var det med målet
som gjorde det så
attraktivt att du klev
över alla hinder?

Hade du en förebild
som inspirerade dig?

Behöver du ”morot”
eller ”piska” för att nå
ditt mål?

Exempel på Positiva tankar

- Mina handlingar skapar vägen framåt.
- Att träna gör mig hållbar.
- Min mentala styrka tränar jag regelbundet.
- Att tänka positiva tankar gör mig gladare och allt går så mycket enklare.
- Det är jag som gör jobbet och blir starkare av det.
- Jag gör det jag tycker är kul och det jag behöver göra ser jag till att det blir kul.



Affirmationer

- Jag är bra!
- Jag kan!
- Jag är värdefull!
- Idag är en bra dag!
- Jag är lösningsfokuserad!
- Jag blickar framåt!



Din egen förmåga att leda
dig själv genom olika
förändringar i livet är
grunden för hur du kommer
att må och anpassa dig till
det som sker i ditt liv.



En självledande person:

- är trygg i sina personliga värderingar och har förmåga att reglera sina egna känslor.
- är medveten om sina reaktioner, tankar, känslor, drivkrafter – bra som dåliga – och vill utveckla denna medvetenhet.
- är medveten om sin påverkan på andra personer och hur andra påverkas av hen samt har tillit till sin förmåga att möta andra med närvaro och empati.



Ditt personliga ansvar för att bli en bra självledare:

- Skyll inte händelser och annat som händer i livet på någon eller något.
- Oavsett vems "fel" eller vad "felet" är så hjälper det inte att fokusera på det.
- Fastna inte i bitterhet och svårigheter.
- Fokusera på hur du kan påverka och ändra ditt tankesätt.
- Våga göra förändringar och skapa nya målbilder.



Centralt i självledarskapet är att skapa målbilder

- Visualisera dvs måla upp bilder i ditt huvud på hur du vill att ett resultat ska se ut.
- Om du kan se något framför dig så blir det lättare att nå målet.
- Dina målbilder hjälper dig att finna motivationen i ditt privat- och yrkesliv.



Att vara en självledare innebär att:

- Du vill nå dina mål.
- Du känner medkänsla med dig själv.
- Du är medveten om dina egna drivkrafter.
- Du är medveten om dina egna känslor och tankar.
- Du är medveten om hur du påverkas av andra människor.
- Du har tillit till dig själv.



Varför är det viktigt med självledarskap?

Självledarskap innebär en förståelse för nuläget, det önskade läget och vad du kan göra för att nå dit. Du kan förhålla dig till utmaningar och svårigheter lättare. Du får lättare att se på saker ur olika perspektiv. Du blir lösningsfokuserad.



Vad är vinsten med att bli en bra självledare?

-
- Du når lättare dina mål.
 - Du mår bra samtidigt som du jobbar mot att uppnå dina mål.
 - Du är medveten om ditt nuläge och hur du skapar realistiska delmål.
 - Du är medveten om dina tankar och handlingar.
 - Dina tankar och handlingar stämmer överens med dina mål.



Svara på frågorna i frågeformuläret
F. MOTIVATIONSHÖJANDE SAMTAL
och ruta 21: Självlledarskap / Självförtroende



Veckans uppgift:

1. Vad är vinsten för dig att stärka ditt självförtroende och bli en starkare Självlledare?
2. Behöver du ta hjälp av någon, lära dig något eller göra någon annan personlig utveckling för att bli en starkare Självlledare?
3. Välj ut ett mål som du verkligen önskar nå eller välj att Stärka ditt självförtroende som ett mål.
4. Sätt olika delmål enligt SMART.
5. Ge dig själv positiv feedback för alla framsteg du gör!
6. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?