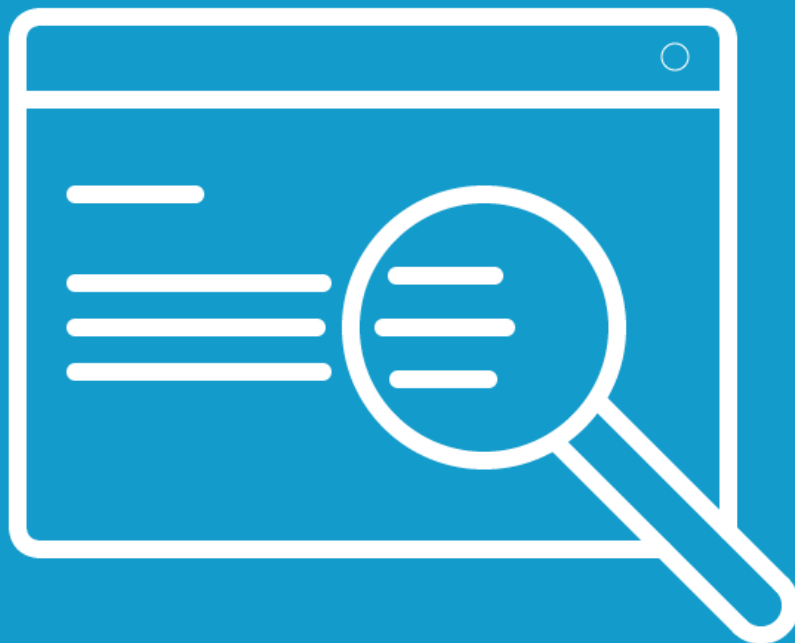


Guide



Bygg och öka
din självkänedom



Sveriges
Ingenjörer

Inledning



Lästid

5-8 minuter

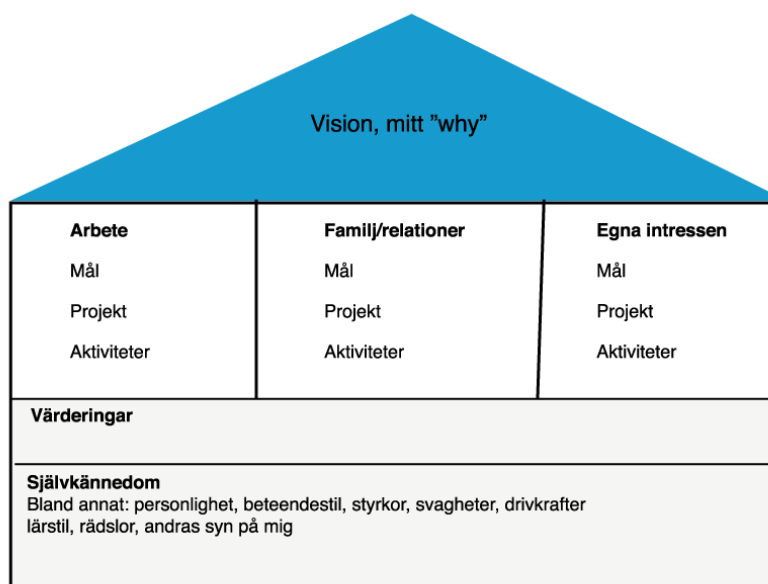
Självkännedom handlar om att kunna se sig själv och ha en insikt i hur man är, vilket sätt man har och hur man reagerar i olika situationer och sammanhang. Med ökad kunskap om sig själv är det lättare att göra välgrundade vägval i karriären och förstå var och hur man bäst kommer till sin rätt. Det ökar också möjligheterna att kunna fatta medvetna beslut på olika områden och leda sig själv på ett bra sätt.

Det är ingen "quick fix", men guiden ger dig tips på områden du kan börja arbeta med.

Vad är egentligen självkännedom? Hur ser ditt hus ut?

Vi kan se det hela som ett hus som symboliserar tillvaron. Grunden utgörs av självkännedom, golvet är dina värderingar, taket visar din riktning och ditt "why". Huset har tre bärande väggar; arbete/karriär, familj/relationer och egna intressen. Det är tre väggar för att om någon rasar så finns det två kvar som bär upp huset.

Med hjälp av grunden och dina värderingar kan du ta ut en egen riktning för framtiden och landa i ditt "why" och bli klokare över vad som är viktigast för dig och hur du bäst leder dig själv.



Vad gör att det här är viktigt?

Ju bättre du känner dig själv desto lättare att göra vägval och fatta beslut som är grundade i dig själv. Du kan då vara mer inifrånstyrd än utifrånstyrd. Det är viktigt när det till exempel handlar om olika vägval i karriären så att besluten blir mer dina egna i stället för slumpartade. Det gäller förstås även på andra områden i livet. När din riktning hänger ihop med dina värderingar, styrkor, drivkrafter, personlighet, mål och planer – då är du i samklang med dig själv.



Övning

Första steget – så kommer du igång

Övning – reflektera regelbundet

Om alla de steg som guiden tar upp känns stort och mycket så finns det en ganska enkel sak du kan börja med, men den kräver lite uthållighet för att ge resultat.

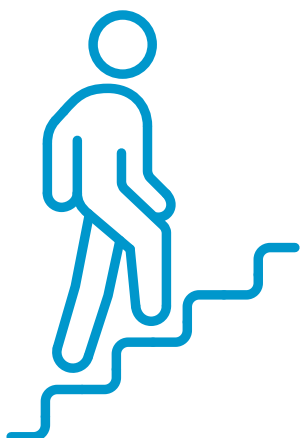
Börja avsätta tid för att regelbundet reflektera och skriva om några områden i ditt liv.

Var du gör anteckningarna spelar mindre roll, det är just själva vanan och regelbundenheten som är viktig.

Vad ska du då reflektera kring eller använda den här tiden till?
Det kan vara kring till exempel

- känslor du får under dagen när olika saker händer
- hur du reagerar i olika situationer
- egna beteenden du vill jobba på
- hur du hanterar hinder och motgångar
- hur du använder dina talanger och styrkor

Regelbunden reflektion är en förutsättning för att kunna utvecklas. Genom att se mönster, teman och kopplingar kan vi förstå mer om oss själva, andra, tillvaron och våra värderingar.



Bygga självkännetdom – några saker du kan jobba med

Ta reda på mer om din personlighet, beteende- och kommunikationsstil

Ett sätt att se på personligheten är att den säger något om ditt föredragna sätt att interagera och kommunicera med människor och med världen. Genom att bättre förstå din personlighet ökar klarheten över hur du föredrar att arbeta och vilken typ av personer som bäst kompletterar din stil. Personligheten säger också något om hur du föredrar att agera när du stöter på ett problem, hinder eller möjligheter av något slag.

Lär dig mer om dina styrkor

Genom att bättre förstå våra styrkor kommer vi mer till vår rätt i våra roller, projekt eller uppdrag. Vi gör också klokare karriärval. Men det kan vara svårt att sätta ord på det man är naturligt bra på.

Dina starkaste drivkrafter

När du är klar över vilka som är dina starkaste drivkrafter så du vet du bättre vad som motiverar dig och vad du tycker är viktigt. Då kan du lättare avgöra om arbetsplatsen du söker eller är på stödjer dina drivkrafter. Dina drivkrafter hjälper dig att leva agera i linje med dina främsta värderingar och nå dina viktigaste mål. De hjälper dig att få saker gjorda, vara uthållig och inte ge upp och är kopplade till din inre vilja och nyfikenhet.

Några exempel på drivkrafter är; kunskap, ekonomisk, självförverkligande, praktisk, omtanke, makt/inflytande och etisk/moralisk. Vet du vilka dina är?

Rädslor som kan hindra

Rädslorna kan ju komma i vägen och hindra oss, medvetet eller omedvetet, från att använda våra styrkor fullt ut och göra att vi inte blomstrar som vi annars skulle kunna.

Det finns ett stort värde i att ta sig förbi sitt skyddande lager och utforska sina rädslor.

Annars finns det en risk att om vi förnekar rädslan så skuffar vi undan den långt ner i vårt medvetande där den kan utöva en starkt begränsande och hindrande effekt på våra liv och vårt arbete. Rädslan kan

sabotera för oss och leda till beteenden som påverkar oss och andra negativt eller göra att vi inte får tillgång till vår kraftfullhet fullt ut.

Känner du att du har rädslor som ofta kommer i vägen för dig är det en bra idé att lära dig mer om dem och ta tag i dem.

Dina starkaste värderingar

Värderingar är övertygelser som styr eller motiverar våra attityder eller handlingar. Dina värderingar avgör vad du väljer, vad du tycker är viktigt, vad du uppfattar som rätt eller fel och vad du uppskattar i livet. De hjälper dig i hur du vill forma ditt arbete och ditt liv nu och framåt. Värderingarna tillsammans med din självkänedom hjälper dig i att ta aktiva beslut i hur du vill ha det på olika områden och hur du kan få saker och ting gjorda så det passar för dig. Värderingarna hjälper dig också att förstå varför du lägger mycket tid och energi på vissa saker och inte på andra.

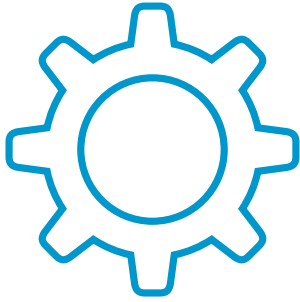
Exempel på värderingar

Ansvar	Jämlikhet	Självständighet
Balans	Kunskap	Skönhet
Enkelhet	Kvalitet	Tillit
Flexibilitet	Kärlek	Trygghet
Frihet	Lojalitet	Tydlighet
Gemenskap	Mångfald	Utveckling
Generositet	Mästerskap	Äkthet
Glädje	Oberoende	Ärlighet
Handling	Omsorg	Äventyr
Hjälpsamhet	Professionalism	Ödmjukhet
Hållbarhet	Respekt	Öppenhet
Hälsa	Rättvisa	

Övning: kom fram till dina viktigaste värderingar

Ett klassiskt sätt att ta reda på sina värderingar är att helt enkelt lista värderingsorden, se ovan, framför sig och därifrån sortera dem på följande sätt:

1. Börja med att markera eller välj ut alla värderingsord som du känner är viktiga för dig.
2. Sortera därefter de utvalda värderingarna genom att först välja ut de tio viktigaste.
3. Välj därifrån ut de fem viktigaste.
4. Välj slutligen ut de tre allra viktigaste. Vilka är dina?



Ett alternativ kan vara fråga dig själv frågor som dessa:

- Vilken sorts människa vill jag vara?
- Vad vill jag stå för här i livet?
- Vad är betydelsefullt för mig?
- Vad är meningsfullt för mig?

Ditt “why”, ditt syfte

Om du vill ha ett arbete som både ger mening och passar med din önskade livssituation behöver du bli klar över ditt “why”, ditt “varför”, ditt syfte, det vill säga det eller de skäl som motiverar dig att göra det du gör varje dag. Skälen kan förstås förändras med tiden eller uppgiften. Du skulle som vana, varje gång du står inför en uppgift, ett projekt eller en roll, kunna fråga dig “varför?”, i smått och stort. Frågan kan få dig att stanna upp, reflektera och känna efter hur väl det du ska göra är i samklang med det du vet om dig själv. En enkel teknik som, om den görs regelbundet, bidrar till en ökad kunskaper om dig själv.

Ditt “varför” kan vara ett motto, en ledstjärna, en kompass, något du vill bidra med till andra, ett “mission statement”. Eller något annat.

Checklista

– Bygga och öka din självkänedom

- Välj ut ett eller två områden där du vill öka kunskapen om dig själv.
- Komplettera med att börja avsätta tid för att regelbundet reflektera, samtala och/eller skriva om några områden i ditt liv.
- Be gärna om feedback från andra hur de uppfattar dig på områden där du vill öka din självkänedom.
- Andras bekräftelser och gillanden har du inte kontroll över, det har du däremot över vad du själv tycker om. Gå på din egen kompass, försök vara inifrånstyrd.
- Rädslor kan ju komma i vägen och hindra dig från att använda dina styrkor fullt ut. Har du rädslor som ofta hindrar dig, försök öka förståelsen för dem och vad du kan göra.
- Är du inte klar över dina främsta värderingar, ta lite tid för att bli mer klar över dem. De vägleder dig i beslut, handlingar och beteende. De hjälper dig i hur du vill forma ditt arbete och ditt liv nu och framåt. De kan hjälpa dig att avgöra om en arbetsplats är rätt för dig eller inte.
- Det finns olika tester och analyser du kan prova för att ta reda på olika saker om dig själv, till exempel dina talanger och styrkor, din lärostil, din personlighet och dina drivkrafter. Några tester kan du göra utan kostnad över nätet, men störst värde för du av en mer djupgående test med någon som kan ge dig en professionell återkoppling på resultatet. Se sedan resultatet av testet som en guide, inte en absolut sanning.
- Se gärna guiden "Vilka är mina främsta styrkor och hur använder jag dem mer?" för tips och övningar som kan hjälpa dig att reda på mer om vilka dina främsta talanger och styrkor är.

Box 1419, 111 84 Stockholm • Besök: Oxtorgsgatan 9-11
08-613 80 00 • info@sverigesingenjorer.se
sverigesingenjorer.se

