



Workbook

Karriereudvikling og personligt overskud

Avancér i karrieren, mens du
fastholder et balanceret privatliv.

AF CAMILLA WETT

WWW.CAMILLAWETT.COM



Kære du



Denne workbook er for dig, der vil avancere, tage det næste skridt eller på andre måder udvikle din karriere samtidig med, at du holder fast i dig selv og fastholder et balanceret privatliv.

Store drømme og mål i arbejdslivet behøver ikke komme på bekostning af mental sundhed, familieliv, stress eller andre former for personlige ofringer.

Karrieremål og balance i privatlivet kan eksistere på samme tid, men det kræver skarp opmærksomhed på, hvad der er vigtigt, de rette værktøjer og fokus.

Du får alle tre ting i denne workbook.

Hvis du får brug for mere støtte, skal du altid bare række ud.

Kærligst

Camilla



1. Goal Setting


Først skal vi arbejde med dine mål og drømme. Det kan føles som store spørgsmål, men prøv at holde det simpelt ved at lytte til din intuition og lade dig guide af spørgsmålene nedenfor.


Hvis du giver dig selv lov til at brainstorme og lege lidt, vil du sandsynligvis opleve, at det bliver nemmere at skrive noget ned.

★ 1. Overvej, hvad du gerne vil opnå?

Få det hele ud. Lad være med at overtænke - bare skriv dine umiddelbare indskydelser ned.

★ 2. Opdel alle de mål, du har skrevet i to kategorier: Private og professionelle mål.

Private: 

Professionelle: 



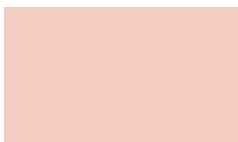
★ 3. Vælg nu ét af de professionelle mål, som du vil arbejde videre med at opnå lige nu.

★ 4. Hvad vil det give dig at opnå dette mål? Hvad vil du blive i stand til, når du har opnået målet? Hvordan vil det føles? Hvordan vil du opføre dig? Hvad vil du tænke?

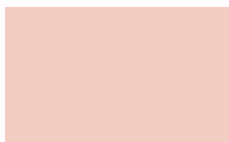
★ 5. Bryd det ned i delmål - hvilke milepæle består dit mål af?

★ 6. Lav en prioriteret top 3-liste over delmålene:

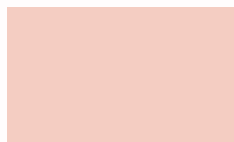
Prio #1:



Prio #2:



Prio #3:



2. Karriereudvikling

Udvikling er en fundamental del af det at være menneske. Vi har ganske enkelt brug for udvikling for at trives. Derfor er det vigtigt, at du er bevidst om, hvordan du har brug for at udvikle dig for at nå dit mål fra del 1.

★ 7. Hvad har du brug for at lære for at nå dit mål?



★ 8. Hvordan udvikler du dig ellers? Er du en del af et netværk? Er du tilmeldt uddannelse eller kurser? Har du en bogklub, der udfordrer dig til at læse nye ting? Har du en mentor eller en coach, der støtter og udfordrer dig?



★ 9. Hvad vil du gerne gøre fremover for at udvikle dig mere - og muligvis arbejde på de kompetencer, du skal have for at nå dit mål? Hvem skal du holde kaffemøder med?



3. Kraftfuld Kommunikation

Vi bombarderes alle sammen af konstant indre og ydre dialog, som påvirker vores nervesystem, sanser og følelser øjeblikkeligt.

Hvis vi kan forbedre kvaliteten af alt den dialog, altså vores kommunikation, kan vi forbedre vores oplevelser igennem dagen og i sidste ende vores liv. Det handler om at gå fra normal/begrænsende kommunikation til kraftfuld kommunikation.

★ 10. Hvem kan du forbedre din kommunikation til og hvordan?

★ 11. Hvordan kan du bruge kraftfuld kommunikation til at opnå dit mål?

Jeg kan...



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines for writing.

OG JEG GØR DET!



4. Personlig udvikling

Det er ikke kun professionelt, vi har behov for udvikling. Personlig udvikling skaber også en tilfredsstillelse om, at vi udlever livet på bedste vis og til fulde. I dette afsnit skal vi arbejde med at sætte grænser og forberede dig på udfordrende situationer for at skabe overskud til personlig udvikling.

★ 12. Hvordan skal dine dage se ud? Vær tydelig omkring dine ideelle rammer. Arbejder du 8-16? Rammer skaber indirekte grænser for dig selv.

★ 13. Hvilke situationer oplever du som udfordrende i din hverdag, og hvordan kan du håndtere dem på en måde, som du vil være mere tilfreds med? Hvad vil du gøre næste gang, du står i den situation?

★ 14. Hvornår er der tid til dig selv? Hvilke ting kan du fjerne fra din kalender for at skabe tid til dig?



★ 15. Hvad vil du gerne have mere tid til at lave?





5. Balance og Self-Care

Nu skal det handle om, hvordan du passer på dig selv og trives, mens du går efter dine mål. For at skabe balance skal du sætte grænser, som du arbejdede med i forrige afsnit. Når du sætter grænser, får du lige dele udfordring og overskud til at skabe en behagelig tilstand af flow for dig selv.

★ 16. Hvornår er du i flow?

★ 17. Hvilke vaner og rutiner støtter dig til hverdag i at være i flow?

★ 18. Hvordan kan du skabe mere flow-følelse til hverdag? Hvad giver dig energi? Hvem skal du aftale det med?



6. Heppekor

Vi kan og skal ikke klare os alene. Du har muligvis allerede et heppekor rundt om dig, men hvis ikke så skal du skabe et. Del dine mål og drømme med dem og bed dem om at spørge dig ind til, hvordan det går med dine mål. Det er også dit heppekor, du skal fejre dine mål med, når du krydser målstregen.

★ 19. Hvem støtter dig? Hvem vil du dele din plan med og bede om at være dit heppekor?

Hvem kan hjælpe dig med at opnå dit mål? Skriv deres navne ned, kontakt dem, og fortæl dem om dit mål og dit behov for støtte.

HVEM KAN HJÆLPE MIG:	HVORDAN/HVORNÅR KONTAKTER JEG DEM:
	
	
	
	
	 

7. Handlingsplan

Information uden handling er ligegyldig. Information kan du Google dig frem til. Magien sker, når du begynder at tage handling på alle de ting, du netop har gennemgået og fået øje på. Så skaber du transformation.

DELMÅL:

Planlæg delmålene top 3 i din kalender, og sæt deadlines for hver af dem.

Hvornår skal hvert delmål være nået?



TOP 3:

Hæng top 3 prioriteringer op foran din skærm, hvor du kigger på dem og dine deadlines hver dag.



VANER & RUTINER:

Afsæt et fast tidspunkt til dine styrkende vaner og rutiner, så du får det gjort hver dag og sikrer balance.



HEPPEKOR:

Planlæg, hvornår du rækker ud til den/de personer du vil bede om hjælp, støtte eller hep fra.



MÅNED *Plan*



MÅNED

MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN

SÅDAN VIL JEG HAVE DET...


-
-
-
-
-

★ TO DO ★

-
-
-
-
-
-
-
-

NOTER:

.....



UGE *Plan*

 DATO:

/ → /

MIT FOKUS DENNE UGE:



JEG VIL FØLE MIG...

DET KRÆVER, AT JEG...

NOTER:



MANDAG:



TIRSDAG:

ONSDAG:



TORSDAG:

FREDAG:



LØRDAG:

SØNDAG:

DAGLIG Plan



DATO:

MIT FOKUS I DAG:



TOP 3 PRIORITETER:

-
-
-

TO DO:

-
-
-
-
-
-
-

NOTER:



6 AM

7 AM

8 AM

9 AM

10 AM

11 AM

12 PM

1 PM

2 PM

3 PM

4 PM

5 PM

6 PM

7 PM

8 PM

9 PM

10 PM