

Bæredygtig medarbejder Klub

Øvelser

© Mette Weber

Lær dig selv at kende - bliv din egen bedste ven.
Dette er en prale øvelse.

Find 4 stykker papir frem
Giv hver stykke papir hver sin overskrift:

- Det kan jeg
- Det gør jeg
- Det vil jeg
- Det drømmer jeg om

Brug en $\frac{1}{2}$ -1 time til øvelsen i alt, læg derefter papirerne væk.
Brug ugen efter du har skrevet det til at tænke og holde fokus på det du kan, gør, vil og drømmer om .Skriv det der dukker op I dine tanker på en lille blok , og på papiret når du kommer hjem

Det kan jeg. Dine evner, talenter, kvalifikationer, erfaringer.

Det gør jeg Dine mange talenter og kompetencer du bruger?

Det vil jeg. Det du vil bruge dine evner, talenter og erfaringer til

Det drømmer jeg om. Ønsker

1.Start med **Det kan jeg** og fyr løs.

Alt det, du kan - både på arbejdet og i privatlivet, skal med. Du har garanteret nogle talenter i dit privatliv, som du bruger ubevidst på jobbet. Skriv dem på. Også dem med, at du er god til at få tingene til at glide og dine omgivelser til at grine.

De såkaldt 'bløde værdier'. Husk dine interesser og hobbies - også dem du måske ikke fortæller andre om.

Fortsæt til du ikke kan finde på mere.

2. Gå videre til **Det gør jeg**

Husk at få alt det med, som du bare gør helt naturligt, og egentlig ikke synes er noget særligt - det er tit der, dine styrker gemmer sig. Smid 'Jante' væk og nyd, at du er dygtig. Bliv ved, til du har fået det hele med. Hvis du ikke gør så meget så kan det være du har nogle ideer til Det vil jeg

3. **Det vil jeg**

Nu skaber du fremtid i nutiden. Hvis du ikke ved hvad du vil kan du begynde med det du ikke vil og så derfor finde noget du så gerne vil. Nævn nogle konkret små ting du gerne vil. Det kan være noget du vil lære. Noget du vil gå til. Noget nyt du vil gøre, som du ikke har prøvet før. Skriv hvornår og hvordan du vil gøre det. Og gør det

4. **Det drømmer jeg om**

Nu skal du prøve at tænke rigtig stort. Hvis du har mod på det, er det spændende at tage fremtiden med. Visualiser det, du ønsker dig, ved at lukke øjnene og se det for dig med så mange detaljer som muligt. Forestil dig drømmen er gået i opfyldelse, at det er sket, og du er i det nu. Skriv det ned i detaljer. Det kan blive et kraftfuldt styringsredskab for dig, når du går i gang med at realisere dine drømme og ønsker. Hvad skal du gøre for at drømmen kan gå i opfyldelse ?