



Tjekliste for daglig fremgang

Fremgang	Tilbageslag
Beskriv kort 1 til 2 begivenheder i dag, der indikerede enten et lille fremskridt eller et potentielt gennembrud .	Beskriv kort 1 til 2 begivenheder i dag, der indikerede enten et lille tilbageskridt eller en potentiel krise.
Katalysatore	Hæmmere
<ul style="list-style-type: none">• Havde jeg klare kort- og langsigtede mål for <u>meningsfyldt</u> arbejde?• Havde jeg <u>selvstyring</u> i sådan en grad, at jeg kunne løse problemer og tage ejerskab?• Havde jeg de <u>ressurser</u> til rådighed, jeg havde behov for til effektivt at komme videre?• Havde jeg tid nok til at kunne fokusere på <u>meningsfyldt</u> arbejde?• <u>Hjælp</u> jeg mig selv, og bad jeg aktivt om hjælp, når jeg havde brug for det? Hjælp og tilbød jeg hjælp til mine kolleger?• Samtalte jeg med kolleger om, hvad jeg/vi kunne lære af dagens succeser og problemer?• Sikrede jeg, at mine og andres ideer fik lov til at blive diskuteret?	<ul style="list-style-type: none">• Opstod der forvirring vedrørende kort- og langsigtede mål for <u>meningsfyldt</u> arbejde?• Blev jeg forhindret i <u>selvstændigt</u> at løse problemer og tage ejerskab på dem?• Manglede jeg de nødvendige ressourcer, der var behov for, til effektivt at komme videre?• Havde jeg den nødvendige tid til at fokusere på meningsfyldt arbejde?• Fejlede jeg, eller andre, i at hjælpe på eget initiativ eller på opfordring?• Straffede jeg mig selv for fejl, eller glemte jeg at se læringen eller muligheden i problemer og succeser?• Lukkede jeg, eller andre, for tidligt ned for at diskutere nye ideer?
Startere	Stoppere
<ul style="list-style-type: none">• Udviste jeg selvrespekt, og anerkendte jeg mit bidrag til fremgangen? Gav jeg mine ideer opmærksomhed, og behandlede jeg andre som professionelle, jeg har tillid til?• Opmuntrede jeg mig selv eller andre, der havde udfordringer?• Støttede jeg mig selv eller kolleger, der havde professionelle eller personlige problemer?• Er der en oplevelse af personlig og professionel god kontakt og kammeratskab mellem mig og mine kolleger/chefer/medarbejdere?	<ul style="list-style-type: none">• Var jeg respektløs overfor mig selv og mine værdier? Fejlede jeg i at give mig selv anerkendelse af mit bidrag til fremgangen? Var jeg uopmærksom på mine eller andres ideer, og undlod jeg at behandle andre som professionelle, jeg har tillid til?• Tog jeg på nogen måde modet fra, eller stoppede jeg initiativer hos mig selv eller kolleger?• Ignorerede jeg mine egne personlige eller professionelle problemer, og overså jeg kollegers?• Er der spændinger eller fjendtlighed i mellem kolleger/chefer/medarbejdere og mig?
Indre arbejdsliv	
Var der nogle indikationer på kvaliteten af mit indre arbejdsliv i dag? <ul style="list-style-type: none">• Opfattelsen af arbejdet, teamet, ledelsen og virksomheden?• Følelser udtrykt direkte eller indirekte?• Motivation? Hvilke konkrete begivenheder påvirkede mit indre arbejdsliv i dag?	
Handlingsplan	
Hvordan kan jeg gøre i morgen for at styrke de katalysatorer og startere , der er til stede og udvikle dem, der mangler?	Hvad kan jeg gøre i morgen for at fjerne de hæmmere og stoppere , jeg opdagede i dag?