

Lena Börjeson

10 verktyg för Coaching och Personlig utveckling

Metoda GUL

Innehållsförteckning

Bruks	sid 4
1. Mina resurser	sid 5
2. Två övningar för rollförtydligande: 2a) Sju sätt att Stå på stolen” 2b) Förtydliga ansvar, fortsättningsövning till ”roll”	sid 6
3. Utvecklingssamtala med dig själv	sid 8
4. Förbered dig för utvecklingssamtalet	sid 10
5. Peak performance – dina starkaste sidor	sid 12
6. Ditt kreativa nätverk	sid 14
7. Dina förebilder	sid 16
8. Dina mål – några enkla och bra verktyg	sid 18
9. Din egen utvecklingsplan	sid 20
10. Utveckla dina olika sidor	sid 21
Litteraturltips	sid 25

4. Förbered dig för utvecklingssamtalet

Utvecklingssamtalets mening är en god dialog mellan dig och din chef, där ni pratar igenom verksamheten, utvecklingsmöjligheter, nya krav och mål för framtiden. Du har allt att vinna på att förbereda ett sådant samtal.

Gunlög Bergander, skicklig kompetensutvecklare på SKTF, ett av fackförbunden, har gjort de här 12 punkterna som stimulerar till eftertanke – före!

12 punkter för din utveckling

1. Vilka är dina huvudarbetsuppgifter?

2. Vad är du bra på?

3. Vad behöver du förbättra?

4. Vad vill du förändra/förbättra i vår verksamhet?

5. Vad vill du göra mer av i ditt arbete?

6. Hur fungerar din närmaste chef och du?

7. Vilka krav och förväntningar finns på dig?

8. Vilket stöd har/behöver du för att göra ett bra jobb?

9. Hur kan du själv se/mäta att du gör ett bra jobb?

10. Hur uppfattar du målen med vår verksamhet? Vad är bra, vad kan göras bättre?

11. Vad vill du satsa på i din egen utveckling?

12. Vad kan du själv göra, närmaste året?

Verktyget kommer från SKTF, och har tidigare presenterats i Personlig utveckling.