

Checklista – För ett starkare självledarskap

Att leda sig själv på ett hållbart sätt är en nyckelkompetens i alla roller och i livet som helhet. Nedan delar vi med oss av tips för att stärka ditt eget självledarskap och reflektera över om du ser områden att utveckla.

1. Klargör ditt varför

- Formulera ditt syfte och vad som är viktigt för dig i ditt arbete och privatliv.

2. Sätt tydliga och realistiska mål

- Använd SMART-modellen (Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt, Tidsatt).
- Prioritera mål som har störst effekt på din utveckling.

3. Skapa strukturer som stöttar dig

- Säkerställ effektiv tidsplanering och ta bort störande moment
- Ha fasta rutiner för start och avslut av arbetsdagen.

4. Ta ansvar för din energi och återhämtning

- Säkerställ pauser under dagen.
- Använd mikroåterhämtning (2–3 minuter) mellan uppgifter.

5. Träna på självreflektion

- Avsätt tid varje vecka för att reflektera: Vad gick bra? Vad kan göras annorlunda?
- Dokumentera lärdomar och justera ditt arbetssätt och planering

6. Utveckla emotionell självreglering

- Notera vad som triggar stress eller frustration.
- Använd verktyg som andning och omfokusering

7. Sök och ge feedback aktivt

- Be kollegor om konkret återkoppling och tips – ofta
- Öva på att formulera konstruktiv feedback till andra.

8. Kommunicera tydligt och proaktivt

- Träna på att sätta gränser – “att säga nej” är ett starkt verktyg.

9. Utvärdera och fira framsteg

- Följ upp mål regelbundet.
- Uppmärksamma små och stora framsteg.
- Justera riktningen när din situation eller motivation förändras.

Vill du veta mer?

Utbildningen Självledarskap på två dagar ger dig många insikter, tips och flera verktyg som stärker ditt arbetssätt så att du får mer balans och lättare når dina mål.

<https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/medarbetarskap/sjalvledarskap/>