



Med personlig kompetens kan du skapa situationer att leva i där du har balans mellan dina egna individuella behov och omvärldens krav. Du kan arbeta mycket och leva ett bra liv utan att slita ner dig. Hög personlig kompetens innebär också hög stresstålighet.

PK- spegeln till Målförverkligande ledarskap

Spegeln är ett instrument med fyrtio påståenden som representerar de handlingar som tillsammans utgör kännetecknen på *personlig kompetens*. Påståendena finns i slutet på vart och ett av de fyra etapperna i kapitel 4 *Självständighet genom alternativ och distans* och kapitel 5 *Motivation genom målbild och ägarskap*.

Genom att ange i vilken grad (0 till 3) som du tycker att dessa påståenden stämmer in på dig ger du din egen beskrivning av hur du uppfattar din egen personliga kompetens.

Spegeln kan användas som ett ”diagnostiskt prov”. Innan man startar ett utvecklingsprogram tar man ställning till spegelns påståenden för att få ett eget utgångsläge.

När du avslutat Etapp 1 *Söka och bedöma alternativ i stället för att handla oöverlagt* tar du ställning till spegelns påståenden en gång till. Påståendena kommer då att ha fått en annan och djupare innebörd. Motsvarande insatser gör man sedan när du har arbetat med Etapp 2 *Finna och få tillgång till alternativ genom distans*, Etapp 3 *Välja alternativ och få vägledning genom egen målbild* och Etapp 4 *Utveckla motivation genom att bli ägare till målet*.

Spegeln kan också användas för att kartlägga stressbenägenheten i en organisation. Som tumregel gäller att ju lägre värden man har på spegeln, desto mer stressbenägen är man. Det innebär, dels risk för stressrelaterade problem, dels att organisationens kreativitet är ganska låg. Hög stressbenägenhet och låg motivation ger ger anledning att misstänka att förmågan att anpassa verksamheten till förändrade förutsättningar i omvärlden bör kunna utvecklas väsentligt.

Ta ställning till varje påstående för sig. Tänk efter hur du egentligen ska svara. Alla har inte samma problem, men de problem som man har blir inte bättre av att man försöker ”frisera resultatet”.

Undvik att bli offer för omständigheterna		0 = inte alls 1 = i viss mån 2= i stort sett 3= helt och hållet			
Jag anser att uttalandet stämmer in på mig i grad 0-3		0	1	2	3
1	Söker alternativa framkomstvägar i stället för att handla impulsivt.				
2	Gör klara prioriteringar för olika aktiviteter.				
3	Sorterar olika uppgifter på sådana som jag skall göra själv och sådana som jag skall delegera till andra.				
4	Bestämmer i vilken ordning saker och ting skall göras.				
5	Säger inte automatiskt "ja" till oförberedda anspråk på min tid.				
6	Säger "nej" till obefogade anspråk på min tid.				
7	Låter andra människor få möjlighet att påverka mig, stänger dem inte automatiskt ute med att säga "nej".				
8	Prövar nya vägar, experimenterar.				
9	Vågar leva med oro och osäkerhet om jag skall klara av ett åtagande, i stället för att fly till en annan aktivitet eller till en lättare uppgift.				
10	Ger andra möjlighet att välja och handla överlagt, i stället för att ensidigt bli påverkade av mig				
Summorna förs över automatiskt till resultattabellen					

Sök valmöjligheter, fler valmöjligheter		0 = inte alls 1 = i viss mån 2= i stort sett 3= helt och hållet			
Jag anser att uttalandet stämmer in på mig i grad 0-3		0	1	2	3
1	Tar mig ur låsningar och handlingsförklämning genom att aktivt söka ett bättre alternativ än det jag håller på med för tillfället.				
2	Stannar upp, tar ett steg tillbaka för att få överblick.				
3	Skaffar information för att få underlag att bestämma mig.				
4	Ser till att jag har framförhållning, d v s tid, innan jag skall fatta ett viktigt beslut, som jag känner mig osäker inför.				
5	Tar mig ur stress och frustrationer genom att aktivt söka avspänning.				
6	Ser tillbaka på och utvärderar vad jag gjort tidigare för att kunna dra slutsatser om framtiden.				
7	Förbättrar min kreativitet och min förmåga att lösa problem genom att jag tar mig ur stressituationer.				
8	Handlar efter principen: "Det finns alltid alternativ", dvs jag ser till att jag får valmöjligheter och handlingsutrymme.				
9	Söker möjligheter att välja själv, jag behöver den friheten.				
10	Skaffar handlingsutrymme för att inte bli låst i stressituationer.				
Summorna förs över automatiskt till resultattabellen					

Formulerar egna mål och begär mål		0 = inte alls 1 = i viss mån 2= i stort sett 3= helt och hållet			
Jag anser att uttalandet stämmer in på mig i grad 0-3		0	1	2	3
1	Gör mål tydliga genom att beskriva skillnaden mellan den nuvarande situationen och hur jag vill att det skall vara när jag når målet.				
2	Håller kvar uppmärksamheten på målet, bl a genom att tala med andra om det, dokumentera målformulering, överenskommelse om etappmål etc.				
3	Formulerar mål så konkret att jag eller andra som skall nå dessa mål har samma uppfattning, vet när vi är framme, d v s jag undviker allmänt formulerade mål.				
4	Formulerar och kommunicerar mål så att de inte kommer i konflikt med andra mål.				
5	Tar fram ett överordnat mål för att kunna hantera konkurrerande mål och prioritera.				
6	Tänker ut olika framkomstvägar i förväg för att ta mig fram till ett bestämt mål.				
7	Lägger märke till nya, ibland oväntade, framkomstvägar när jag tar mig fram mot ett mål.				
8	Ställer frågor om och ifrågasätter mina arbetsmål för att göra dem tydliga, så att de beskriver ett "resultat bestämt i förväg".				
9	Anstränger mig för att göra "rätt saker" (i stället för att bara göra "saker rätt") i förhållande till de mål jag har, dvs väljer lämplig framkomstväg till målet.				
10	Avläser förändringar, registrerar på olika sätt att jag är på rätt väg och att jag rör mig mot mina mål				
Summorna förs över automatiskt till resultattabellen					

Personlig kompetens		Poäng:	0	1	2	3	S:a
1	Undvik att bli offer för omständigheterna						
2	Sök valmöjligheter, fler valmöjligheter						
3	Formulera mål och begär mål						
4	På den här raden är dina egna "poäng" från de tre delområdena uppsamlade. Summan längst ut i den stora rutan är din totalsumma						
5	Maximalt antal poäng är 90. För att uttrycka hur väl du svarar upp mot detta ideal ska du multiplicera din egen poängsumma med 0,011. Skillnaden mellan denna produkt och 100% är din utvecklingspotential						