



BE A ROCKSTAR AT WORK!
FÖR BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA PÅ JOBBET

Guide

THE 
FUTURE
BOOK



BE A ROCKSTAR AT WORK

Bluff eller Rockstar? Vilken av dem känns lättast att gå in i känslan av? Hur har du det med självkänslan egentligen? Känns den solid, eller har du lätt att göra dig mindre än du är och lätt att glömma bort att vara snäll mot dig själv? Har du lättare att ta på dig alla världens misstag och orättvisor på dina axlar än att fokusera på allt som är bra?

Ibland kan det kännas lättast att lägga ansvaret på det som händer på någon annan. Det kanske upplevs som lättare just där och då, - men det kan aldrig ersätta effekterna du får om du tar ansvar för vem du är, vad du gör eller inte gör, hur du tänker, vad du vill bli, vart du vill nå, vad du tycker är roligt och vilka du vill ha omkring dig. Tar ansvar för dina egna behov. Ser till att ha roligt på vägen! För det är vårt eget ansvar. Det är så viktigt att ge plats för skratt i livet, för det finns mycket motgång och många orättvisor att hantera. Det är även otroligt viktigt att se upp med att fastna älta gamla oförrätter som du inte kan påverka. Att ta ansvar för att se sin egen del i olika situationer och relationer handlar inte om att lägga skuld på sig själv, utan det ger oss möjlighet att ta ansvar för vårt eget liv och styra det i den riktning vi vill gå. För den enda personen vi kan förändra är oss själva. Och receptet är träning och träning ger färdighet.

Självkänsla är en färskvara, precis som kondition. Vi tränar med andra ord så länge vi vill ha den. Vill vi ha en god självkänsla, behöver vi träna frekvent på den också! Se träningen som att du gör insättningar på ditt pluskonto.

Det är bra och tryggt att ha insättningar där den dagen du gör ett misstag eller något annat händer som kräver kraft och du då behöver göra ett uttag. Försök att i största möjligaste mån undvika att göra insättningar på ditt minuskonto!

Vi behöver behandla oss själva som om vi var någon vi faktiskt tycker om. Många behandlar sig själv illa. Om du är ledsen för att du misslyckats med något, till exempel på jobbet, (vi vill dock byta ut ordet misslyckats, till något som det finns en mer positiv energi i, - som t ex, att vi inte fått de förväntade och/eller önskade resultaten) så kanske du säger saker till dig själv som du inte skulle säga till andra som kanske gjort samma misstag. I stället skulle du förmodligen säga till dem att det säkert låter värre än det är och att hon/han snart kommer kunna skratta åt det. Gör samma sak för dig själv! Behandla dig själv som någon du tycker om och njut av de 95 procent som var fantastiska och oroa dig inte över de 5 procent som gick sådär.

I den här guiden vill vi ge dig tre av våra bästa tips för hur du kan boosta din självkänsla på jobbet och bli **A Rockstar at work!**

SJÄLVKÄNSLA V.S SJÄLVFÖRTROENDE

Låt oss börja med att reda ut begreppet självkänsla v.s självförtroende;

Man kan kort förklara självkänsla som en medvetenhet om vårt eget värde och ett mått på hur själen mår. Självkänslan handlar om vårt varande.

Självförtroendet kopplas ihop med vårt görande, och tron på vår egen förmåga att prestera. Ofta blandar vi ihop vårt egenvärde med våra prestationer. När vi gör ett misstag så har vi inte gjort ett misstag, i stället har vi BLIVIT ett misstag. Viktigt att komma ihåg att ibland GÖR vi fel men vi ÄR aldrig fel.

En person med en bra självkänsla står stabil, och vågar gå sin egen väg oavsett vad andra tycker eller tänker. Men vägen dit är inte alltid så lätt. När vi fokuserar på att skapa en bättre självkänsla, handlar det om att göra ett inre detektivarbete, där vi ser vad vi har fått med oss för sanningar från barndomen och hur dessa påverkar oss än idag.

*Här får du några av våra bästa tips på
hur du kan öva upp din självkänsla.*



A close-up photograph of several pink tulips in bloom, with soft green leaves and stems. The flowers are the main focus of the top section of the page.

ÖVA PÅ ATT BEKRÄFTA DIG SJÄLV

Ett bra tips som vi anammat, är att varje kväll skriva ner tre saker som vi tycker att varit bra med oss under dagen, tre saker vi behöver hjälp med och tre saker vi är tacksamma över.

Om du är en högpresterande person kan det precis som att du presterat på topp, - lika gärna vara att du för en gång skull tog det lugnt, gjorde ingenting utan fyllde på din energi. Utgå från dig själv och goda egenskaper att ta med och lyfta är t ex modig, generös, snäll och omtänksam. Du behöver exempelvis inte vara modig en hel dag för att kunna titulera dig själv som modig, det räcker med en liten stund eller gällande en sak som är viktig för dig. Tänk på att du kommer långt på att acceptera "good enough" även gällande dig själv och inte bara när det gäller andra och att ju mer du bekräftar och boostar dig själv, desto mer kommer du att fokusera på det du tycker är bra med dig!

Workbook

1. Skriv ner tre saker du tycker att du gjort bra under dagen.
2. Skriv ner tre saker du behöver hjälp med.
3. Skriv ner tre saker du är tacksam över.



JÄMFÖR DIG INTE

Jämför dig inte med andra och välj för din egen skull – inte för andras

Bli gärna inspirerad av andra, modellera gärna mästare, men jämför dig aldrig med andra - jämför dig i stället med dig själv! Känn dig aldrig sämre än någon annan för att de råkar kunna någonting lite bättre. När du höjt din självkänsla behöver du inte känna dig bättre eller sämre än någon annan.

Välj att göra det du själv vill hellre än att prestera för att andra ska bli imponerade. Med god självkänsla följer vi våra egna drömmar och önskningar, istället för att hamna i prestationsfällan där vi försöker vinna respekt gällande något som någon annan tycker är viktigt. Låt dig inte påverkas allt för mycket av vad andra tycker och tänker. Och framför allt, var uppmärksam på din inre dialog och din egen livsvision. Gör det som KÄNNS bäst för dig istället för att exempelvis stanna kvar på ett arbete du inte gillar eller en relation som inte stödjer dig osv. Börja med att ta reda på vad din egen livsvision är – på riktigt.

Workbook

Ta en stund för dig själv och reflektera över vad du gör i din vardag som du Egentligen inte vill men gör ändå.



TRO PÅ ATT DU DUGER

*Lev efter dina
värderingar och tro på
att du duger!*

Workbook

Vilka är dina 5 viktigaste värderingar som är avgörande viktiga för dig i ditt liv?

Gör vad du kan för att tänka att du är en härlig person som gör ditt bästa – det skapar en större effekt i ditt liv än du förmodligen tror! Bli medveten om vilka tankar du tänker om dig själv och sträva efter att hitta ditt syfte, det som känns meningsfullt för dig i livet. Ett av de säkraste sätten att slippa bränna ut dig är just att hitta det som känns meningsfullt för dig, att du ger dig själv lite kärlek när du ser dig själv i spegeln och mata dig med tankar som bidrar till en positiv bild av dig själv. Byt ut tankar som "jag är en bluff" till "jag vet att jag duger och är bra som jag är. Tankar som "jag kommer aldrig klara det här" till "jag strävar alltid efter att göra mitt bästa". Lär dig att vända dina tankar! Vi behöver ta ansvar för våra egna tankar för att kunna skapa en god självkänsla.

Hur pråktigt det än kan låta så behöver vi göra vad vi kan för att leva efter våra egna värderingar om vi vill ha en god självkänsla. Ta reda på dina egna normer och värderingar – vad är rätt och riktigt - för dig? Gör sedan det du behöver göra för att leva efter dessa. Om du tycker att skitsnack inte är okej men ändå snackar skit så kommer det påverka din självkänsla negativt. Alla saker vi gör som strider mot våra egna värderingar äter självkänsla. Vet du vilka dina värderingar är?

FUTUREBOOK – FÖR DIG SOM VILL SKAPA FRAMGÅNGSRIKA MÄNNISKOR OCH FÖRETAG

Vi arbetar med ett designat system för personlig utveckling i syfte att bidra till att få både företaget och privatpersonen att växa!



Om Futurebook

Vi arbetar med en nytänkande modell som ställer den traditionella inläringen på sin kant. Vårt sätt att arbeta, utbilda och ställa frågor kan uppfattas som annorlunda och ibland rent av utmanande. Men vi vet att med vårt system kommer ni att göra de förändringar som på djupet krävs av dig för att nå din livsvision som både människa och medarbetare.

Futurebook är specialister på personlig utveckling. Vi är en mentor för privatpersoner som vill levla inom de viktigaste livskategorierna och en strategisk partner till företag som på allvar förstår att personlig utveckling är det nya kompetensutveckling för att bygga långsiktiga och lönsamma bolag och talanger.

Om Futurebooks designade livsstilssystem

I grund och botten är Futurebooks designade livsstilssystem ett annorlunda synsätt på det transformativa lärandet i sin helhet. Det handlar om att förstå och bli medveten om de 14 viktigaste livskategorierna som Futurebook fokuserar på. Här behöver du ifrågasätta dig själv och dina tankar, stretcha ditt mindset, skapa nya övertygelser och på djupet ställa dig de frågor som behövs för att hitta ditt "why".

Idag är personlig utveckling högt upp på rankningen över vad nästa generation ställer för krav på sin arbetsgivare. Kompetensutveckling är numer en hygienfaktor och personlig utveckling ett krav. Så är ni en arbetsgivare som vill attrahera och behålla talanger så är Futurebook en strategisk partner för att lyckas.



futurebook.se