

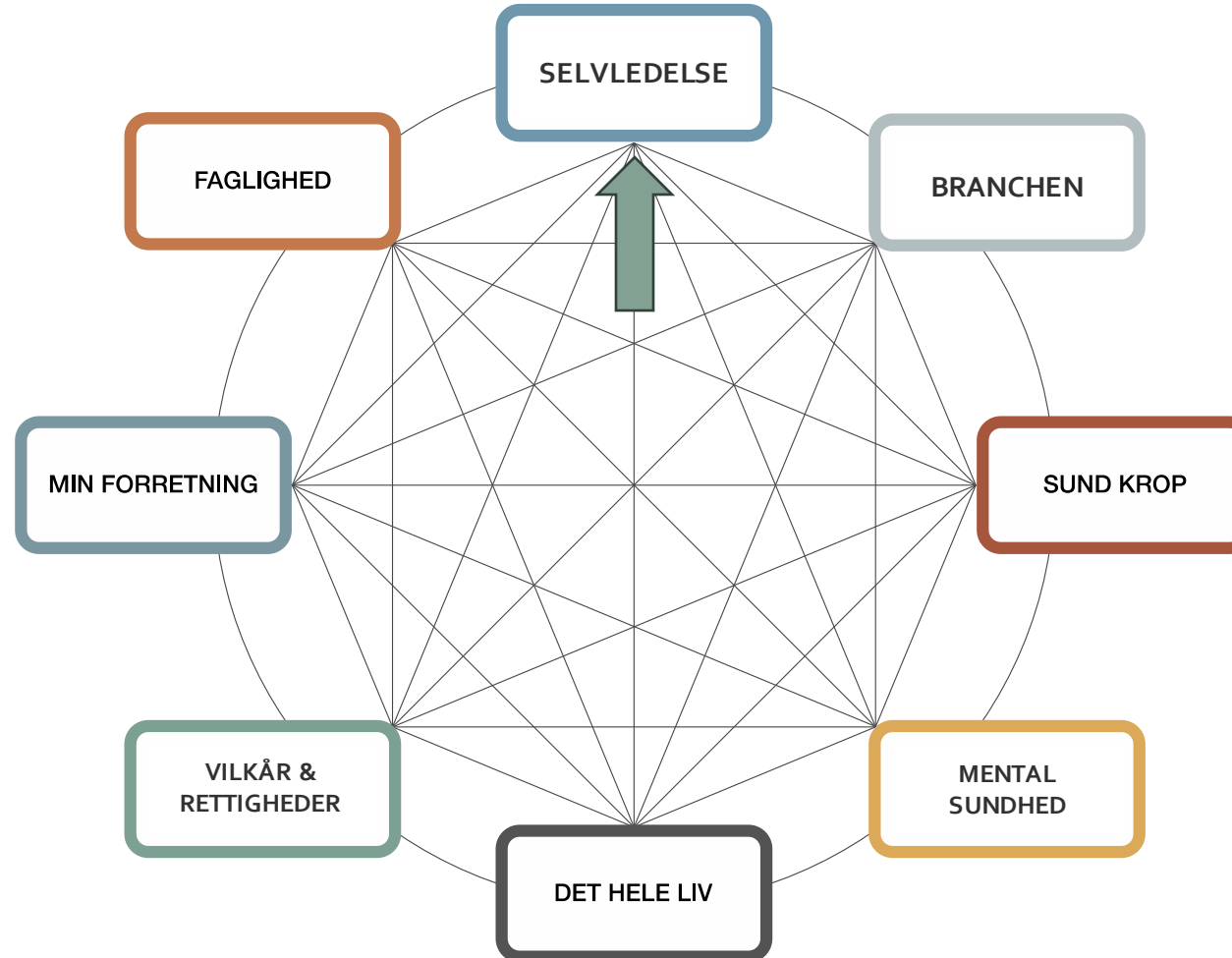
GRO
DIALOGKORT

Selvledelse



Bæredygtigt arbejdsliv for kunstnere og kulturarbejdere

Arbejdslivsprismen for kunstnere og kulturarbejdere



Kategorikort - Selvledelse

Kategorien *Selvledelse* handler om, hvordan vi bedst muligt leder os selv henimod et bæredygtigt arbejdsliv.

For at undersøge om ens arbejdsliv er bæredygtigt og kunne lave de nødvendige justeringer, skal man kunne *lede sig selv*.

Kunstnere og kulturarbejdere har ofte forskellige typer af opgaver, arbejdsfællesskaber og ansættelser. Det kræver en høj grad af selvledelse at udvikle og skabe et arbejdsliv, der er bæredygtigt.

Evnen til fx at kunne sige til og fra, finde fællesskaber, skabe struktur og overblik, stå fast på egne værdier og navigere konstruktivt i egne selvfortællinger, kræver en høj grad af selvledelse.

Men hvordan gør man det? Hvordan leder man sig selv bedst muligt, når man er kunstner og kulturarbejder?



Hvordan leder man bedst muligt sig selv?



De 8 temaer, der hører til kategorien *Selvledelse*, stammer fra forskningsretningerne individuel og organisatorisk adfærd og arbejdslivsforskning.

Temaerne handler om at få større selvindsigt, øget handlerum og flere måder at lede sig selv på i sit arbejdsliv.

Temaerne i kategorien *Selvledelse*

- Vaner
- Værdier
- Sætte grænser
- Kontrol
- Sårbarhed
- Egne ressourcer
- Narrativer
- Bede om hjælp

Inspiration til kategorien *Selvledelse*

- *Syv gode vaner*. Stephen R. Covey (Gyldendal Business, 2008)
- *Atomvaner*. James Clear (Dafolo, 2020)
- *At lykkes – en perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel*. Martin E. P. Seligman (Mindspace, 2020)
- *Stå fast*. Svend Brinkmann (Gyldendal Business, 2014)
- *The power of vulnerability*: Brené Brown (2010).
TED Talk: https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

VANER

Hvilke vaner har du, der hjælper dig med at
leve et bæredygtige arbejdsliv?

Og hvilke vaner hæmmer dig i at leve et bæredygtigt arbejdsliv?

VÆRDIER

Har du øje for, hvilke værdier der er vigtige for dig?
Og hvad gør du for at leve dit arbejdsliv ud fra disse værdier?

SÆTTE GRÆNSER

Når du er rigtig god til at sætte grænser, hvad gør du så?

KONTROL

Hvordan holder du fokus på det, du har kontrol over og indflydelse på - frem for på de vilkår du ikke kan ændre i dit arbejdsliv?

SÅRBARHED

Hvordan passer du på dig selv i dit arbejdsliv?

EGNE RESSOURCER

Hvad gør du for at få dine egne ressourcer i spil i dit arbejdsliv?

NARRATIVER

Hvilke fortællinger har du om dig selv,
der hjælper dig til at leve et bæredygtigt arbejdsliv?

Og hvilke fortællinger har du, der spænder ben?

BEDE OM HJÆLP

Hvornår er du god til at bede om hjælp i dit arbejdsliv?

Og er det klart for dig hos hvem og hvor, du kan bede om hjælp?