



LÄRGRUPPSPLAN

Att leda sig själv för att utveckla sitt ledarskap

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är ledare eller tränare i föreningen.

Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp tar sitt ursprung från den animerade film som är framtagen med namnet "Att leda sig själv" och syftar till att ge dig stöd att reflektera och samtala med dina tränar- och ledarkollegor i att utveckla sitt ledarskap.

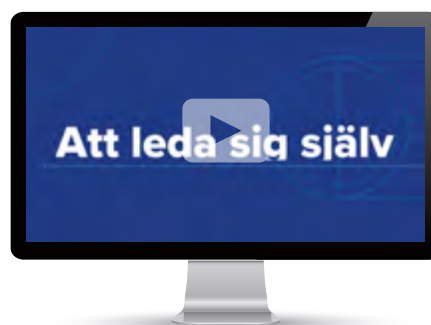
Er lärgrupp

Titta på filmen "Att leda sig själv" och använd frågorna som finns i filmen för att börja reflektera enskilt.

Filmen hittar du på denna länk:

<https://youtu.be/8c-jlI9CpnU>

Skriv gärna ner dina reflektioner och tankar då det ofta hjälper dig att sortera och bli mer konkret. Efter att du ägnat egen tid är det dags för det viktiga och värdefulla samtalet med dina kollegor.



Fråga 1

Har du någon ledarfilosofi idag? Om ja, vad innehåller den? Upplever du att den synliggör dina värderingar, dina drivkrafter, dina önskemål och behov?

Är det något du behöver uppdatera eller förändra?

Om nej, ta dig gärna tid att fundera på vilka värderingar som är viktiga för dig, vilket mål du har med ditt ledarskap, vilka drivkrafter som ger dig kraft i ditt ledarskap vad som krävs av din omgivning för att du skall må bra samt vilka behov du har.

- Utbyt tankar och reflektioner på era olika ledarfilosofier.
- Summera gemensamt vad ni framförallt tar med er från era samtal.

Fortsättning nästa sida >>

Fråga 2

- Vad är det som gör att du kan känna dig stressad? Ta en stund för enskild reflektion och uppmuntra till att skriva ner sina tankar.
- För ett samtal kring vad som gör att var och en kan känna sig stressad i ledarrollen, notera de olika sakerna gemensamt.
- Samtala med varandra vad ni kan göra för att minimera stressiga situationer.
- Vad finns för knep att enskilt kunna uppmärksamma er egen stress i ett tidigt skede?
- Reflektera gemensamt vad personer i din omgivning kan göra för att stötta dig på bästa sätt för att minimera stress?

Fråga 3

Tankar, känslor och handlingar hänger ihop. Pauser och tid för egen reflektion brukar kunna hjälpa till att iakttä och uppmärksamma tankar och känslor i ett tidigt skede. Dock krävs medvetenhet och **en** rutiner för att få till detta på ett bra sätt.

- Hur kan du bli bättre på att bli medveten om tankar och känslor för att på så sätt skapa bättre förutsättningar för att hantera reaktioner och handlingar?
- Vilka situationer kan skapa negativa reaktioner och handlingar? Hur kan ni hjälpas åt att minimera dem?
- Samtala och tipsa varandra. Ta er tid att enskilt skriva ned några "Att tänka på" till sig själv.

Fråga 4

Att få bolla funderingar och få återkoppling från andra är ofta väldigt kraftfullt för att utveckla sitt ledarskap. Samtala med varandra hur ni tillsammans kan arbeta med att coacha varandra och ge värdefull återkoppling. För att få till en värdefull återkopplingskultur krävs både förtroende mellan er ledare och tränare samt struktur och tid för att göra det.

- Skriv ner konkreta idéer, hjälps åt att sortera och prioritera någon insats för att få igång och testa denna metod.
- Vad blir ert nästa konkreta steg?

Tips för dig som vill veta mer:

Det finns en mängd intressanta poddar, artiklar och böcker som ger inspiration och fortsatta reflektioner kring att leda sig själv i sitt ledarskap. Sök på: självledarskap, ledarutveckling med mer på nätet.

