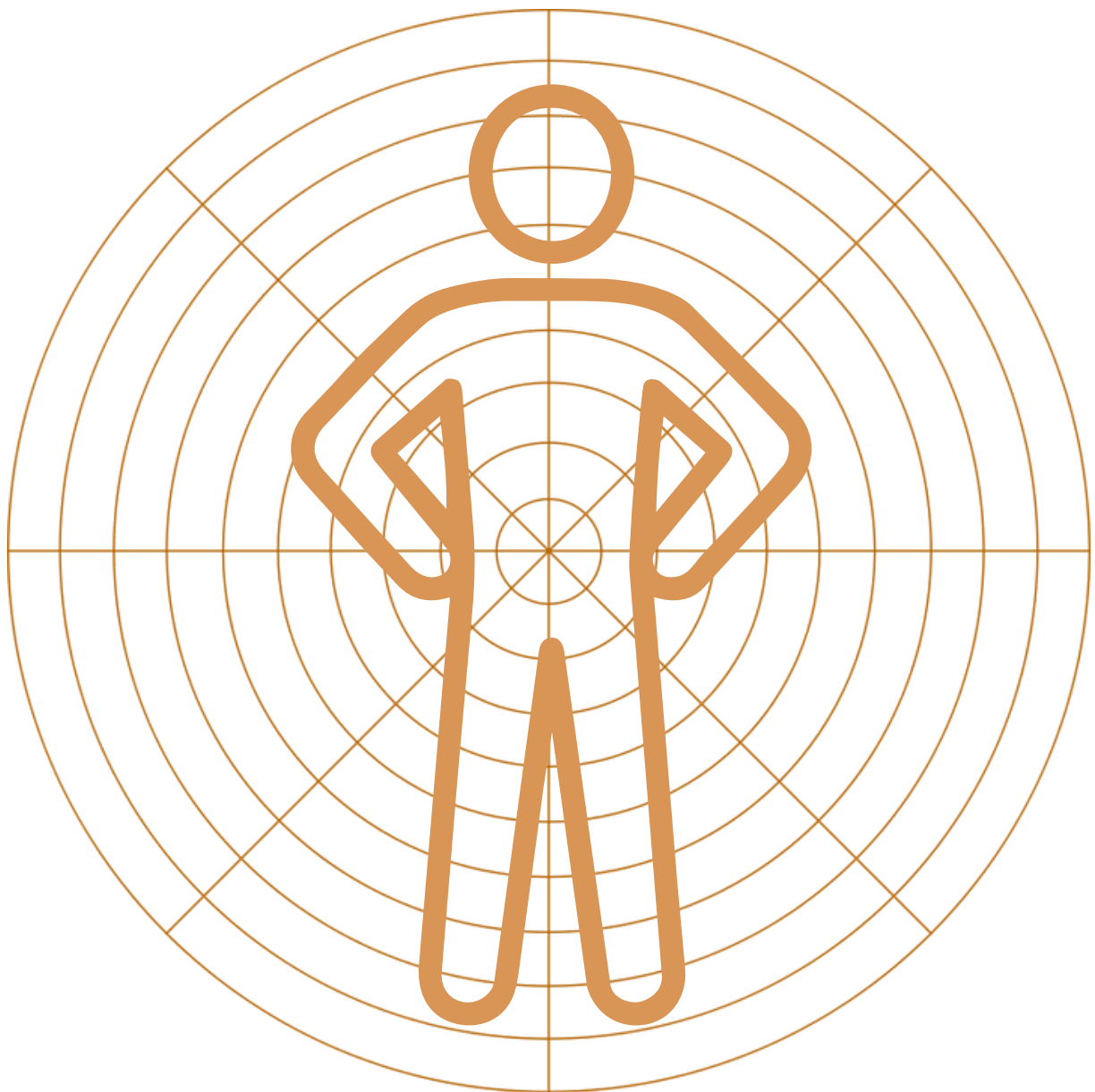


MOMENTUM-CIRKLEN

Tag temperaturen på din karriere og din livsstil,
og bliv klogere på, hvad der mangler.



HJORTH COACHING

DIN MOMENTUMCIRKEL - SÅDAN GØR DU

For at kunne skabe en forandring og gå nye veje er det en rigtig god ide at starte med at skabe et overblik eller tage en status på, hvor du er lige nu og her.

Med værktøjet, "momentum-cirkel," kan du nemt og forholdsvis hurtigt få et billede af, hvilke områder i dit liv, der fungerer og hvilke områder, der trænger til en opdatering.

På de næste sider finder du to momentumcirkler, som du kan bruge. Den første cirkel er lavet med fortrykte områder/kategorier, som jeg har defineret. Da det ikke er sikkert, at disse områder passer til dit liv, så er den anden cirkel tom. Du kan dermed selv definere de områder i dit liv, som du synes, er de vigtigste.

Sådan gør du:

1. Vælg den cirkel, som passer dig.
2. Tag en kategori ad gangen.
3. Bedøm dig selv ved at spørge: "På en skala fra 1-10, hvor 10 er højest, hvor tilfreds er jeg med?"
4. Farv det antal felter, som du bedømmer dig selv til.
5. Fortsæt på samme måde med alle kategorierne.

Nu har du et overblik over, hvilke områder du synes fungerer og hvilke områder der trænger til at blive kigget nærmere på.

Skab fokus

På den sidste side i denne bog finder du et fokus-skema. Her kan du vælge de 3-4 kategorier, hvor du bedømmer dig selv lavest og gå lidt mere i dybden med dem.

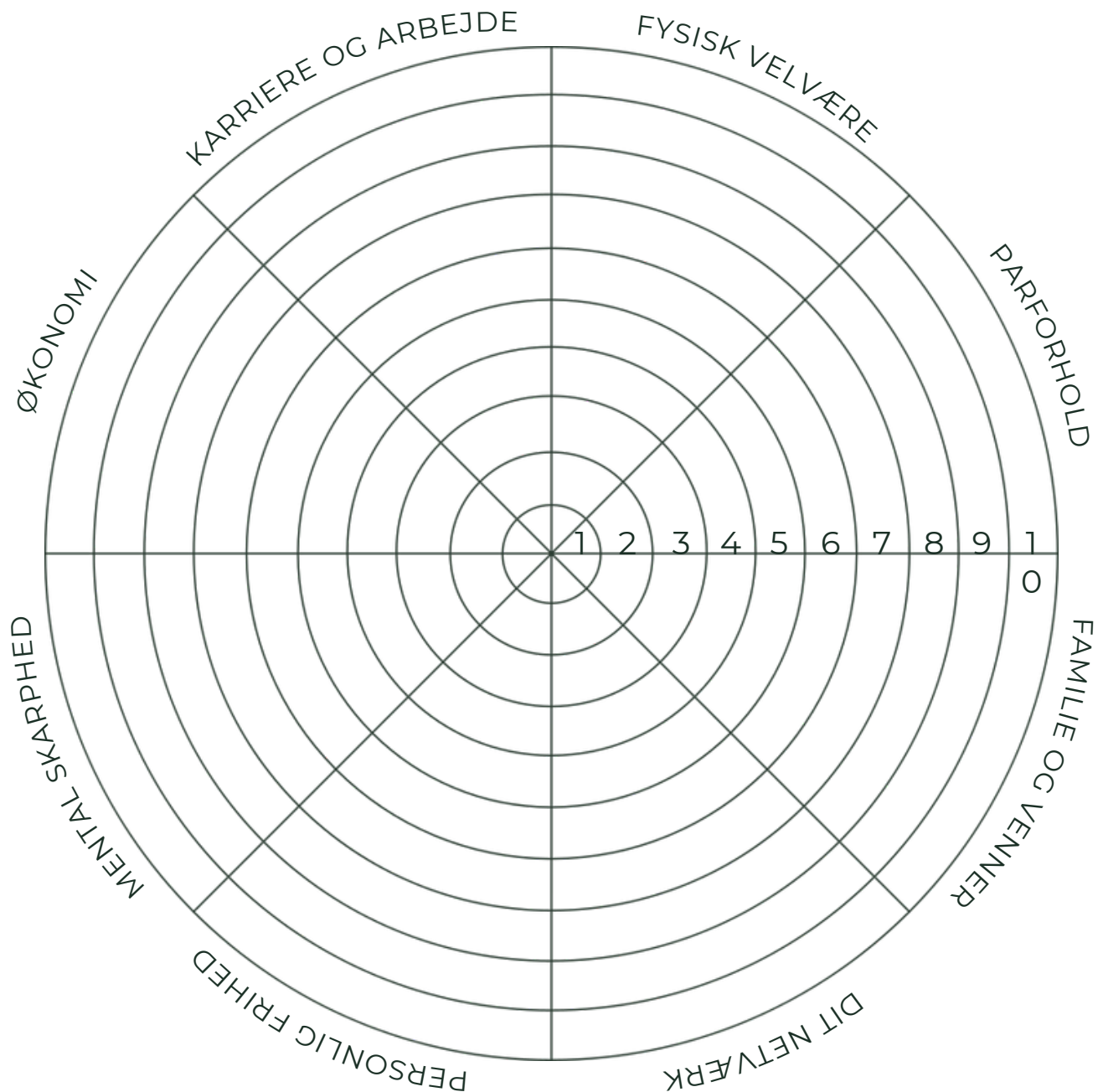
Se på, hvad der fungerer, og hvad der kunne være bedre, og noter det ned. På den måde tager du et vigtigt afsæt henimod at kunne formulere et mål for dig selv.

Rigtig god arbejdslyst!



MOMENTUM CIRKEL

Bedøm dig selv i hver kategori på en skala fra 1-10. Spørg dig selv:
"Hvor tilfreds er jeg med ...?" 1 er lavest og 10 er højest. Farv det
antal felter, du bedømmer dig selv til.



MOMENTUM CIRKEL

Definer selv dine kategorier og bedøm dig selv i hver kategori på en skala fra 1-10. Spørg dig selv: "Hvor tilfreds er jeg med ...?" 1 er lavest og 10 er højest. Farv det antal felter, du bedømmer dig selv til.

A circular diagram for self-assessment. It consists of 10 concentric circles, creating 10 rings. A horizontal line and a vertical line intersect at the center, dividing the circle into four quadrants. Each quadrant is further divided into five equal sectors by diagonal lines. The horizontal line is labeled with numbers 1 through 10, starting from the center and moving outwards. The number 1 is at the center, and the number 10 is at the outermost edge of the 10th ring. The number 0 is positioned just below the number 10 on the right side of the horizontal line.



SKAB FOKUS

Udvælg de 3-4 kategorier, hvor du scorer lavest. Tag en kategori ad gangen, og svar på spørgsmålene, så godt du kan.

Kategori	Hvad fungerer?	Hvad skal være bedre?

