



Personlige egenskaber

Formål

Formålet med øvelsen er at få et overblik over hvem du er som *arbejdsperson* samt at sætte fokus på det du er god til og har haft succes med.

Hvad er personlige egenskaber?

Personlige egenskaber er ord, som beskriver, hvordan du er som person.

Eksempler:

- Afslappet
- Beslutsom
- Handlekraftig
- Hensynsfuld
- Kærlig
- Modig
- Loyal
- Tålmodig

Hvis du har brug for mere inspiration, så tal med din jobcoach!

Prøv at tale med nogen, som kender dig godt. Bed dem fortælle, hvordan de ser og oplever dig. Sammenlign det med din egen opfattelse af dig selv. Ofte vil det give et meget mere nuanceret billede af, hvem du er, og hvad du signalerer til dine omgivelser.

1. Dine personlige egenskaber

For at finde og give eksempler på dine personlige egenskaber, skal du nu beskrive mindst 5 situationer, som du har klaret godt. Tag udgangspunkt i situationer fra dit arbejdsliv.

- Først beskriver du situationen
- Så beskriver du, hvad du gjorde
- Beskriv derefter hvad der skete som resultat af din handling
- Og endelig overvejer du, hvilke egenskaber din håndtering af situationen viser, du har

Eksempel:

Situation / Problem	Din handling	Resultat	Hvad siger det om dig / dine personlige egenskaber?
Dement borger kunne ikke finde døren til sit værelse, da den var delvist skjult af skab og rør set fra dagligstuen.	Jeg bandt et rødt bånd om et rør der løb hen over døren til borgerens værelse.	Borgeren lærte hurtigt at finde sit værelse ved at kigge efter det røde bånd. Borgeren oplevede færre frustrationer og blev mere tryk i fællesrummet.	<ul style="list-style-type: none">◦ Empatisk/omsorgsfuld◦ Kan sætte sig i andres sted◦ Løsningsorienteret◦ Initiativtagende◦ Idé-rig/kreativ◦ Handlekraftig

2. Gruppeopgave

I sætter jer sammen to og to. Hver person bliver interviewet i ca. 20 minutter.

- Den ene person fortæller sine historier/situationer. Makkeren spørger ind til detaljer og skriver historierne ned i stikord
- Derefter skifter I roller
- Til sidst genfortæller makkeren historierne for kursuslederen/de andre kursister og byder ind med, hvilke personlige egenskaber hos fortælleren, som var med til at gøre situationen særlig vellykket.

De personlige egenskaber skrives på post-it og udleveres til fortælleren.