

Workbook – Lektion 11

Relationer, inställning och intrycket av tillväxt

Den här lektionen handlar om en viktig insikt:

Hur du ser på andra människor påverkar hur relationen utvecklas.

Och hur du får andra att känna sig i din närvaro avgör vilken påverkan du har.

DEL 1 – En viktig relation

1. Välj en person


Välj en medarbetare eller person du verkligen vill förbättra din relation med.

Nuvarande situation

Hur ser relationen ut idag?

Önskat läge

Hur vill du att relationen ska vara?

 Kom ihåg:

Din inställning påverkar hur andra möter dig

DEL 2 – Intrycket du lämnar

2. Tillväxt i varje möte

Hur kan du få den här personen att känna utveckling, värde eller framsteg varje gång ni möts?

3. Se det bästa

Lista minst **6 positiva egenskaper** hos personen:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
-

👉 Syfte:

Träna ditt sinne att automatiskt se det positiva.

DEL 3 – Förbättra dina relationer

4. Din närmaste ledare

Hur kan du förbättra relationen med din chef eller ledare?

5. Ditt ansvar

Hur kan du aktivt skapa en bättre relation – oavsett hur den är idag?

DEL 4 – Skapa en vana

6. Intrycket av tillväxt (alla människor)

Hur kan du börja ge *alla* du möter känslan av tillväxt?

7. Påminnelse & repetition

Vad kan du göra för att påminna dig själv om detta tills det blir en vana?

DEL 5 – Hur du gör saker

8. Reflektion

Vad betyder det för dig:

Att framgång inte handlar om *vad* du gör – utan *hur* du gör det?

9. Tillämpning

Hur kan du börja göra saker på ett mer medvetet, kvalitativt och utvecklande sätt i ditt arbete?

DEL 6 – Reflektion

10. Insikter

Vad tar du med dig från denna lektion?

DEL 7 – De tre R:en

Review – Granska

Vad har du lärt dig?

ReThink – Tänk om

Vad behöver du börja tänka annorlunda kring?

Rewrite – Skriv om

Hur ser din nya syn på relationer och påverkan ut?

DEL 8 – Framåtriktning

11. Handling

Vilka konkreta åtgärder kommer du att ta för att förbättra dina relationer?

DEL 9 – Ditt mål

Är ditt mål tydligt?

- Ja
- Nej

Om inte – hur kan du göra det tydligare?

DEL 10 – Anteckningar
