

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

HEMUPPGIFT TILL AVSLUTANDE TILLFÄLLE

- Vad har chefshandledningen handlat om?
- Vad har du som chef tyckt varit mest givande och vad tar du med dig från vårt gemensamma arbete?
- Finns det några högrisksituationer för återgång till tidigare mindre önskvärda ledarbeteenden?
- Finns det några tidiga signaler som chefen ska vara uppmärksam på? Några specifika beteenden? Några specifika tankar? Några specifika känslor eller fysiska reaktioner? Vad ska du göra om den här typen av beteenden, tankar, känslor eller fysiska reaktioner uppstår?
- Vilka funktionella ledarbeteenden vill du fortsätta att använda dig av?
- Hur ska du hålla liv i din plan framöver?

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om plan inför framtiden
- Utvärdera chefshandledningen mot uppsatta mål
- Gemensam sammanfattning av chefshandledningen
- Planera inför framtiden

UTVÄRDERA CHEFSHANDLEDNINGEN MOT UPPSATTA MÅL

| Övergripande målbedeende | Specifika målbedeenden/ delmålsbedeenden | Målet har helt, delvis eller inte alls uppnåtts |
|-----------------------------|---|--|
| | | |

GEMENSAM SAMMANFATTNING AV CHEFSHANDLEDNINGEN

Sammanfattning av chefshandledningen

Vad har varit mest givande och vad tar jag med mig från vårt gemensamma arbete?

Finns det några högrisksituationer för återgång till tidigare mindre önskvärda ledarbeteenden? (Exempelvis trötthet, stress generellt i livet, arbetsbelastning, nya arbetsuppgifter, ny roll, medarbetares reaktioner.)

**Finns det eventuellt några tidiga signaler som jag ska vara uppmärksam på?
(Exempelvis några specifika beteenden?
Några specifika tankar? Några specifika känslor eller kroppsliga reaktioner?)**

Om det dyker upp tidiga signaler på att jag hamnat i gamla vanor eller dysfunktionella ledarbeteenden, vad ska jag göra då? (Exempelvis sätta av tid i kalendern för att läsa igenom materialet från chefshandledningen, planera för nya delmålsbeteenden och sätta av tid för uppföljning av mig själv.)

