

Deltagarmaterial - Självledarskap

Exempel på definition av självledarskap

Självledarskap innebär självkännedom och medvetenhet om sig själv, sina värderingar, reaktioner och drivkrafter och att vara självstyrande utifrån dem. Att hantera och reglera sina känslor och agera utifrån långsiktigt funktionella val. Ha medkänsla med sig själv och andra och möta sin omgivning med empati och närvaro. Även att effektivt styra sig genom livet mot önskade förändringar, mål och mening både privat och professionellt. Att ha förmågan att genom vilja och motivation optimera sina resurser och integrera stödjande förhållningssätt och strukturer för långsiktig hållbarhet.

5 perspektiv av självledarskap

1. Självkännedom

Handlar om din egen medvetenhet om och förståelse av dina reaktioner, tankar, känslor och drivkrafter - både negativa och positiva.

Ju högre självkännedom desto mer medvetet kan du välja vad du vill och behöver utveckla och förändra hos dig själv, och på så sätt också nyttja din fulla kapacitet.

2. Självreglering

Handlar om din förmåga att, i relation till dig själv, applicera ett observerande förhållningssätt, inte värderar och gör medvetna funktionella val utifrån det.

Innebär att du handleder dig själv att "parkera" dina impulsiva och ogenomtänkta reaktioner. På så sätt kan du förändra och anpassa dina vanemässiga och oreflekterade (ofta omedelbara) responser, och öka potentialen för konstruktivt agerande.

3. Självmotivation

Självmotivation är i sin enklaste form den kraft som driver dig att göra saker.

Generellt sett drivs självmotivation av en inre motivation, exempelvis om du läser ett dokument om Socialdemokratisk politik för att du är intresserad av det. Om du däremot läste dokumentet inför ett prov för att undvika att få ett dåligt betyg, hade du styrts av en yttre motivation.

Självmotivation inom ramen för Självledarskap handlar om att vara i kontakt med din inre kompass utifrån dina värderingar, syfte och meningsfullhet.

4. Självempati

Handlar om att inte vara självkritisk eller dömande mot dig själv när du uppfattar att du inte lever upp till egna eller andras krav och förväntningar.

Det innebär att vara självstödande och visa självrespekt i motgångar. Din energi kan läggas på att lära och utvecklas.

Självkritik aktiverar negativ stress och självempati aktiverar ditt system för välmående.

Deltagarmaterial - Självledarskap

5. Självstyrning

Handlar om din förmåga att agera utifrån din önskade utveckling och förändring. Innebär att ha disciplin att fokusera och motivera dig baserat på ditt mål och din mening.