

# Refleksioner over overskud

## Formål:

At blive mere bevidst om vaner i din professionelle rolle.

### 1. Tænk over, på en skala fra 0-10, hvor du er i forhold til:

- at have hjælpsomme systemer
- at træffe bevidste valg
- at holde refleksionspauser
- at nøjes med at disponere 80% af din tid
- at være på forkant

Hvad nåede du frem til?

### 2. Del dine refleksioner med en makker, i ledelsesteamet, i dit netværk eller et andet arbejdsfællesskab - og overvej hvilke praksisændringer, du vil prioritere højest - og hvilke mikrohandlinger, du vil sætte i værk for at komme højere op på skalaen (se kortet Mikrohandlinger).

# Refleksioner over overskud

## REFLEKSIONSTEMAER

For at have overskud og være langtidsholdbar, må du lede dig selv og tage ansvar.

Derfor er det vigtigt, at du fra tid til anden forholder dig til dig selv og dine vaner.

Det kan blandt andet gøres ved at forholde dig til spørgsmålene på side 1.

En god vane kan også være at bruge din logbog aktivt for at holde fast i dine refleksioner og beslutninger - og være tro mod de aftaler, du laver med dig selv.