



UPTION

Find dit fulde potentiale

- Bliv den bedste version af dig selv og ikke bare 5 kg tyndere.

Vi er gået i gang med et nyt år – 2008. Og meget kan ske i de næste mange måneder. Måske bliver det bare endnu et år – eller måske tager du endnu et kvantespring nærmere dine drømme.

For nogen vil det kræve, at drømmene bliver formuleret. Andre vil have brug for at sætte sig konkrete mål. Igen andre skal se indad og frigøre sig selv – samt ikke mindst finde frem til deres styrker og potentialer.

Ugebladene lokker med alverdens slankeklure – men hvorfor ikke stile endnu højere!

Overskriften er kraftigt inspireret af Nicolai Moltke-Leth, der har udviklet et kursus for unge mellem 13 og 17 år med fokus på personlig udvikling – Camp True North – personlig udvikling til unge:

True Norths arbejde med børn og unge handler i al væsentlighed om at give unge chancen for at blive den bedste udgave af sig selv.

"Gennem mit liv har jeg set, hvor stor forskel udviklingen af personlige og sociale kompetencer gør. Det er langt oftere disse færdigheder, der gør forskellen mellem succes og fiasko end typiske akademiske færdigheder," siger Nicolai Moltke-Leth. Han henviser til amerikanske undersøgelser fra University of California San Diego, der viser, at 74 procent af alle unge forbedrede deres præstationer i skolen ved at gennemføre målrettet uddannelse i personlige og sociale færdigheder.

Kilde: <http://www.truenorth.dk>

Uden drømme

I mit virke som konsulent møder jeg en del ungdomsvejledere og skolelærere – og her oplever jeg nogle af de personer som hver dag har fokus på at finde drømmene frem hos de unge.

De sætter desværre også ord på, at det ikke altid er lige nemt – en hel del unge har nemlig ikke nogen drømme. Nogle drømmer måske om at blive den

næste rock eller popstjerne, men oplever at det ikke ligefrem giver "pote" at have den slags drømme.

Det er derfor tankevækkende som konsulent at komme ud i den voksne verden og opleve, at nøjagtig det samme gør sig gældende hos ledere og medarbejdere.

Jeg møder ledere og medarbejdere

- Der mangler drømme
- Der mangler ambitioner
- Der ikke længere tør sætte ord på deres drømme
- Der ikke længere tror på at det nytter
- Der ikke tror på sig selv

Og min vurdering er, at en del af disse mennesker allerede i deres unge år har lagt en dæmper på sig selv. Måske endda ubevidst!



Personlig udvikling har ingen alder.

Måske kunne jeg fristes til at sige endelig! Endelig kom "Plan B" skoleprojektet og endelig kom True North campen. Endelig kom der et tilbud til de unge.

Ude i de danske virksomheder har der nemlig i rigtig mange år været fokus på personlig udvikling.

Enhver virksomhed med respekt for sin resultatskabelse er nemlig ganske udmærket klar over, at dygtige medarbejdere og ledere ikke kun er faglige eksperter. I disse tider med fokus på fastholdelse, tiltrækning, rekruttering og reduktion af stress – er behovet såmænd ikke blevet mindre.

Jeg hørte faktisk en virksomheds ejer sige, at han lagde stor vægt på at udvikle den enkelte medarbejders selvværdsfølelse. Det var nemlig hans erfaring at de dygtigste servicemedarbejdere var dem med højt personligt selvværd.

Så hvad er det så lige man gør, når man tager fat på sin personlige udvikling?

Hvordan gør man?

Personlig udvikling kan have mange vinkler.



En vinkel kan handle om at formulere sig et mål – at finde frem til et nyt punkt i sit liv. Og i denne forbindelse finde frem til hvilke ressourcer, der skal støtte på rejsen. Samt finde frem til hvilke mentale ”håndbremsere”, der skal løsnes for at der kommer fuld fart fremad.

En anden vinkel kan handle om at fokusere på sine mønstre. Finde frem til hvilke mønstre man har som hæmmer og hvilke mønstre, der støtter i dagligdagen. Finde frem til vaner, personlighed og adfærd, der kan give forklaringer på de valg du træffer hver dag.

Lidt forenklet kan man vel sige, at jo mere du kan være opmærksom på den hensigtsmæssige adfærd og tanker, der gavner dig og din omverden - jo større chance er der for at du får flere af de tanker og inspiration til løsninger.



Værktøjer og metoder

Nogle af de metoder og værktøjer, du kan undersøge nærmere er f.eks:

- Find dine styrker og ressourcer. Find frem til hvilke værdier, motivationsfaktorer, præferencer, læringsstile og andre mønstre, der kan være dine styrker. Der hvor du med fordel kan fokusere dine kræfter. Husk at der aldrig er nogen der har ment at Peter Schmeichel skulle være god til at dribble, når han nu er så god til at stå på mål. I disse persontype analyser kan du også få en forståelse af baggrunden for andres adfærd. – f.eks. Mange intelligenser, Læringsstile, MBTI, Garuda, FIRO-B, DISC, Enneagrammet, Belbin, Adizes eller et andet persontype analyse værktøj.
- At bryde med sine vaner og begrænsninger. I mange sammenhænge har dine egne tanker stor betydning for din præstationer. Når du tænker begrænsende om dig selv eller din situation kan du meget vel være med til at præge, hvordan du vil agere i en given situation. Derfor kan det være rigtig klogt, at begynde at lægge mærke til, hvad du går rundt og siger til dig selv. Se nærmere på dine overbevisninger, antagelser, paradigmer og værdier.
- Fra problemtænkning til resourcefokus. Positiv tænkning handler ikke bare om at være evig glad, men derimod om at bruge de situationer, der virker til at indøve gode mønstre – kig måske nærmere på emner som f.eks. Appreciative Inquiry og LØFT.
- At sætte ord på og kommunikere hensigtsmæssigt. Når først du har fået det bedre med dig selv – har du højst sandsynligt også behov for at få dine relationer til at fungere endnu bedre. Her vil du med fordel kunne arbejde med nogle af disse teknikker - Assertiv kommunikation, transaktionsanalyse eller girafsprø.

Hvorfor ikke bare ligge på sofaen?

- Er det nu også så vigtigt!
- Kan man ikke bare ligge på sofaen?
- Skal jeg absolut bruge mit fulde potentiale?
- Der er da rigelig med stress junkies i denne verden!

Helt enig – men det er nu bedre, når det er et frivilligt valg at lægge sig på sofaen med chips, cola og en film på flimmeren.

Når det er et valg og ikke et ufrivilligt mønster. Når du netop ved med dig selv, at du ikke er din egen største begrænsning. Når du ved, at du har et herligt liv – hvor du selv bestemmer farten.

