Övning 2.1: Din Personliga Resiliensprofil

Instruktioner

Denna självutvärdering hjälper dig identifiera dina resiliensstyrkor och utvecklingsområden som vårdpersonal.

Besvara varje påstående baserat på hur det stämmer för dig i ditt arbete.

Skala:

- **1** = Stämmer inte alls
- **2** = Stämmer sällan
- **3** = Stämmer ibland
- **4** = Stämmer oftast
- **5** = Stämmer mycket väl

Del 1: Återhämtningsförmåga

Hur väl återhämtar du dig från svåra situationer?

1. Efter en stressande arbetsdag kan jag återhämta mig inom några timmar. **1--2--3--4--5**
2. Jag kan "stänga av" jobbet när jag kommer hem. **1--2--3--4--5**
3. Svåra patientupplevelser påverkar inte min sömn i flera dagar. **1--2--3--4--5**
4. Jag har effektiva rutiner för att återställa min energi efter tuffa pass. **1--2--3--4--5**
5. Jag kan behålla mitt fokus även efter emotionellt krävande situationer. **1--2--3--4--5**

Summa Del 1: ___/25

Del 2: Motståndskraft

Hur väl hanterar du pågående stress och utmaningar?

1. Jag kan behålla lugnet när jag konfronteras med oväntade utmaningar. **1--2--3--4--5**

2. Under intensiva arbetsperioder behåller jag min energi och motivation. **1--2--3--4--5**
3. Jag kan hantera flera krävande situationer samtidigt utan att bli överväldigad. **1--2--3--4--5**
4. Tekniska problem eller systemkrångel får mig inte att tappa fokus på patienter. **1--2--3--4--5**
5. Jag prioriterar sömn och återhämtning även under intensiva arbetsperioder. **1--2--3--4--5**

Summa Del 2: ___/25

Del 3: Transformativ Kapacitet

Hur väl lär och växer du från utmaningar?

1. Jag ser utmaningar som möjligheter till lärande snarare än som hot. **1--2--3--4--5**
2. Jag reflekterar regelbundet över min arbetssituation och gör justeringar vid behov. **1--2--3--4--5**
3. När jag gör misstag fokuserar jag på lärande snarare än självkritik. **1--2--3--4--5**
4. Jag kan använda svåra arbetsupplevelser för att hjälpa kollegor i liknande situationer. **1--2--3--4--5**
5. Jag kan finna mening och syfte även i de svåraste arbetssituationerna. **1--2--3--4--5**

Summa Del 3: ___/25

Del 4: Social Resiliens

Hur väl använder och bidrar du till socialt stöd?

1. Jag har kollegor jag kan prata med när arbetet känns tungt. **1--2--3--4--5**
2. Jag söker aktivt stöd när jag behöver det, både professionellt och personligt. **1--2--3--4--5**
3. Jag kan kommunicera mina behov och gränser tydligt till kollegor. **1--2--3--4--5**
4. Jag bidrar till en stödjande arbetsmiljö för mina kollegor. **1--2--3--4--5**

5. Jag kan hantera konflikter med kollegor på ett konstruktivt sätt. **1--2--3--4--5**

Summa Del 4: ___/25

Del 5: Kognitiv Flexibilitet

Hur väl anpassar du ditt tänkande till olika situationer?

1. Jag kan identifiera flera lösningar när jag ställs inför ett problem. **1--2--3--4--5**
2. Jag kan anpassa mig till nya arbetsrutiner och förändringar relativt lätt. **1--2--3--4--5**
3. Jag kan omvärdera negativa tankar till mer konstruktiva perspektiv. **1--2--3--4--5**
4. Jag kan se situationer från olika perspektiv, inte bara mitt eget. **1--2--3--4--5**
5. Jag kan fokusera på det jag kan påverka snarare än det jag inte kan påverka. **1--2--3--4--5**

Summa Del 5: ___/25

Tolkning av Dina Resultat

För varje del, kolla din poäng:

20-25 poäng: 🟢 Stark resiliens - Detta är en styrka du kan bygga vidare på

15-19 poäng: 🟡 God resiliens - Bra grund med några utvecklingsmöjligheter

10-14 poäng: 🟠 Måttlig resiliens - Tydligt utvecklingsområde

5-9 poäng: 🔴 Låg resiliens - Prioriterat utvecklingsområde

Din Personliga Profil

Fyll i dina resultat:

Område	Din Poäng	Nivå
Återhämtningsförmåga	___/25	🟢🟡🟠🔴

Område	Din Poäng	Nivå
Motståndskraft	___/25	🟢🟡🟠🔴
Transformativ Kapacitet	___/25	🟢🟡🟠🔴
Social Resiliens	___/25	🟢🟡🟠🔴
Kognitiv Flexibilitet	___/25	🟢🟡🟠🔴

Total poäng: ___/125

Reflektion och Handlingsplan

Mina styrkor:

Vilket område hade högst poäng? _____

Hur kan jag använda denna styrka för att stödja svagare områden?

Mina utvecklingsområden:

Vilket område hade lägst poäng? _____

Vilka 3 påståenden gav jag lägst poäng på?

1. _____
2. _____
3. _____

Min handlingsplan:

Det viktigaste området jag vill utveckla:

Varför är just detta viktigt för mig?

Två konkreta åtgärder jag kan börja med denna vecka:

1. Åtgärd: _____
   När: _____
2. Åtgärd: _____
   När: _____

Vem kan stödja mig i denna utveckling?

Hur ska jag följa upp min utveckling?

Kom ihåg:

✅ **Resiliens utvecklas över tid** - små steg ger stora resultat
✅ **Alla har olika resiliensprofiler** - fokusera på din utveckling
✅ **Dina styrkor är verktyg** - använd dem för att stärka svagare områden
✅ **Det är okej att ha utvecklingsområden** - det visar att du växer

Upprepa denna utvärdering en gång i månaden för att följa din utveckling.

På vår kompletta e-utbildning hittar du flera praktiska verktyg kombinerat med expertföreläsningar för bästa resultat. Läs mer på https://academy.geniusmotion.se/