

Personlig effektivitet

PERSONLIGT LEDARSKAP – HT1

Aseel Berglund

1

Examen 2025



2

Delkurs 3 – HT

TDDD84

	HT1	HT2	VT1	VT2
	Personlig effektivitet	Personlig utveckling	Social kompetens	Ingenjörens yrkesroll
2021/2022	Del 1: TDDD70 Personlig ledning	Självmedvetenhet	Del 6: TDDD98 Konsten att	Livskarriär
2022/2023	Del 3: TDDD84 Personligt ledarskap	Självmotivation	Del 2: TDDD79 Teamarbete	Ingenjörskap
2023/2024	Del 5: TDDD91 Coaching	Affärsmannaskap	Interpersonellt ledarskap	Etik

3

Agenda

- Personligt ledarskap
- Uppgifter
- Praktisk info

4

Framgångsrika personer



- Framtidsorienterade
- har en vision för sig själv, sin karriär och sitt liv i övrigt
- tänker ofta på målbilden och hur de kommer dit.

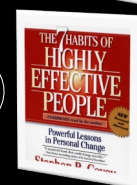
LiU EXPANDING REALITY

5

Börja med slutet
i sikte!
Vana 2

Gör det viktiga
först!
Vana 3

Stephen Covey



LiU EXPANDING REALITY

6

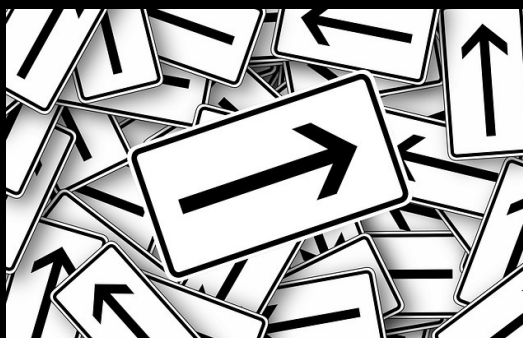
Mål ger oss riktning



..... och hjälper oss definiera vad vi ska göra

7

Mål hjälper oss att fokusera



LIU EXPANDING REALITY

8

Mål hjälper oss att
motivera



9

"Jag kommer att plugga
mer"



"Jag kommer att arbeta
med alla kapitel som jag
har problem med i analys
kursen"



LIU EXPANDING REALITY

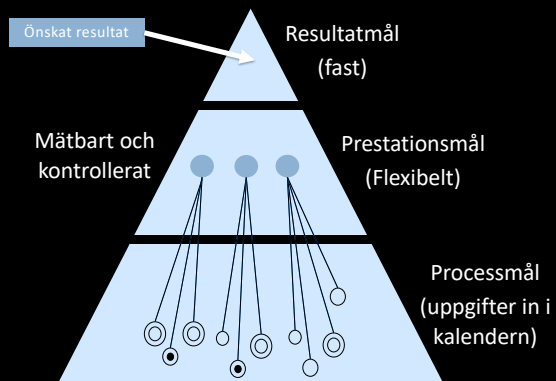
10

3 typer av mål



LIU EXPANDING REALITY

11



LIU EXPANDING REALITY

12

Resultat mål

- uppnår resultat i något specifikt
- har inte kontroll över den
- kan innebära jämförelse med andra



ANDING REALITY

LIU EXPANDING REALITY

13

- Tar en tenta
- Vinna en upphandling
- Vinna ett lopp

14

Prestationsmål (lärandemål)

- Förbättra den egna förmågan över tid
- Sätts i förhållande till egna tidigare prestationer
- Identifieras utifrån viktiga egenskaper
- Jag kan påverka dem



LIU EXPANDING REALITY

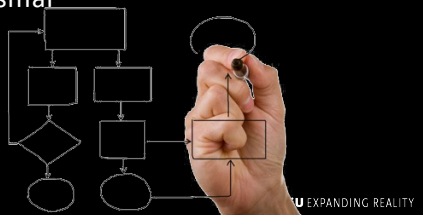
15

- vad ska du lära dig inför en tentan
- Kvalitén på anbuden kan påverkas
- springa en sträcka på en viss tid

16

Processmål

- fokuserar på handlingen under utförandet
- beskriver vad jag ska göra för att nå mina prestationsmål



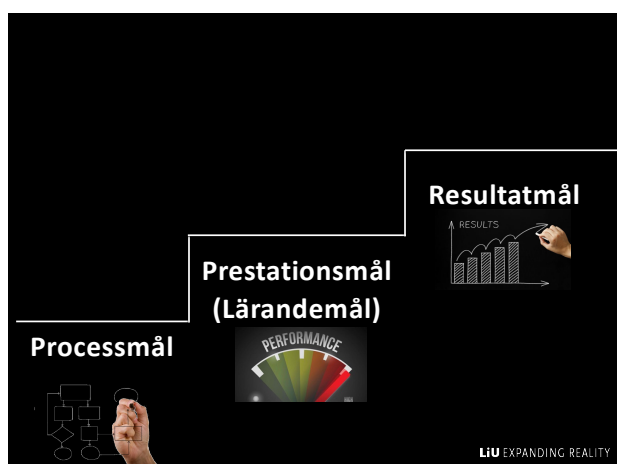
LIU EXPANDING REALITY

LIU EXPANDING REALITY

17

- Jag räknar matte i 3 timme 5 gånger i veckan och kontrollräknar alla tal på tentan efter att ha löst uppgiften
- Jag ska styrketräna två gånger i veckan
- Alla enheter ska granska anbuden två gånger

18



19

SMARTa mål

- Specifika
- Mätbara
- Accepterade
- Realistiska
- Tidsbundna

LIU EXPANDING REALITY

20

SMARTa mål = Specifika

för att de skall ha någon effekt

LIU EXPANDING REALITY

21

“Jag kommer att plugga mer”

“Jag kommer att arbeta med alla kapitel som jag har problem med i analys kursen”

LIU EXPANDING REALITY

22

Springa ett maraton i < 4 tim

LIU EXPANDING REALITY

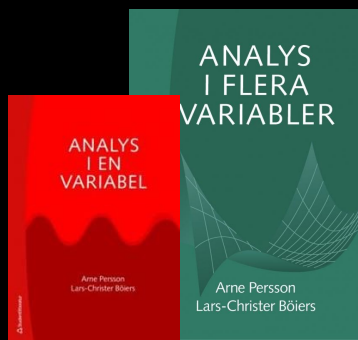
23

Träna styrka 30 min 3 gånger/vecka

LIU EXPANDING REALITY

24

Klara analys
kursen med
betyg 5



LIU EXPANDING REALITY

25

“Fördubbla antal rättade buggar”



LIU EXPANDING REALITY

26

SMARTa mål = Mätbara

Du ska alltid kunna kolla om du har uppnått målet eller inte



Ex. "Jag räknar alla tal i analysen till slutet av månaden"

Ex. "Jag rättar 5 buggar i min modul i denna sprint"

LIU EXPANDING REALITY

27

SMARTa mål = Accepterade

Målet bör vara ambitiöst



Ex. "Jag ska arbeta med 5 kapitel i veckan"

LIU EXPANDING REALITY

28

SMARTa mål = Realistiska



Ex. "Jag ska arbeta med 3 kapitel i veckan"

29

SMARTa mål = Tidsbundna

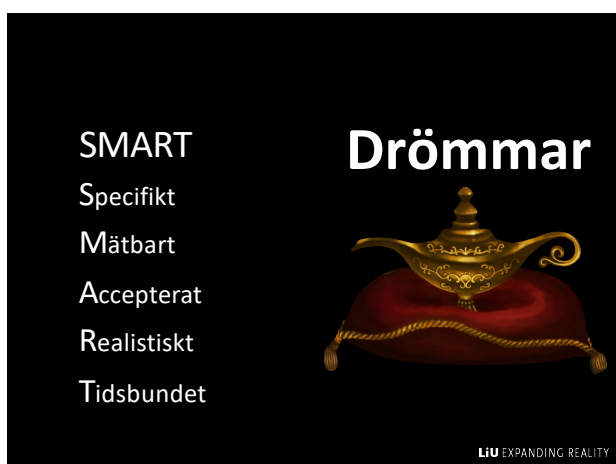
- Varje mål behöver en exakt tidpunkt

Ex. "Jag vill göra klart kapitel 5-7 i analysen i slutet av den här veckan"

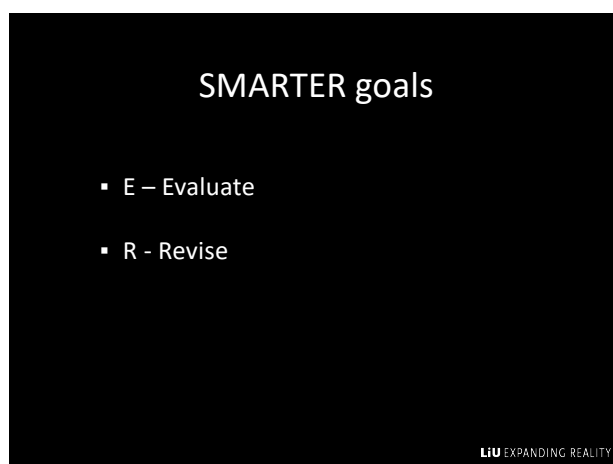


LIU EXPANDING REALITY

30



31



32



33



34

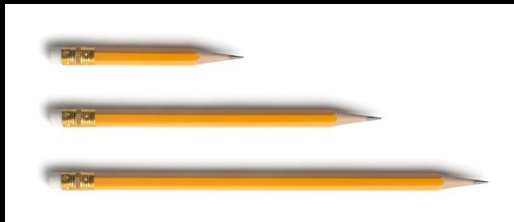


35



36

Kortsiktiga mål, ca 6-12 månader



Långsiktiga mål, ca 3-5 år bort.

37

Skriv ner målen, för hand, på papper!



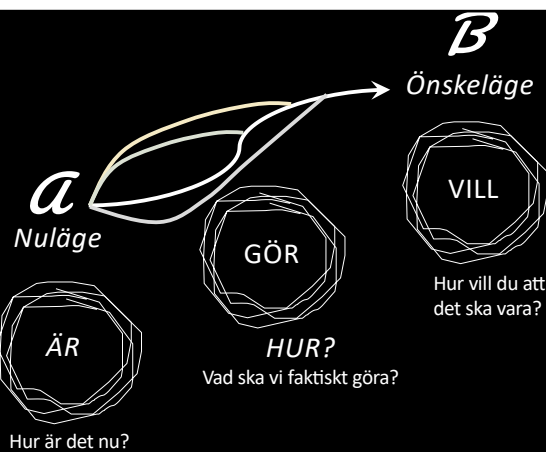
38

Visionstavla

39

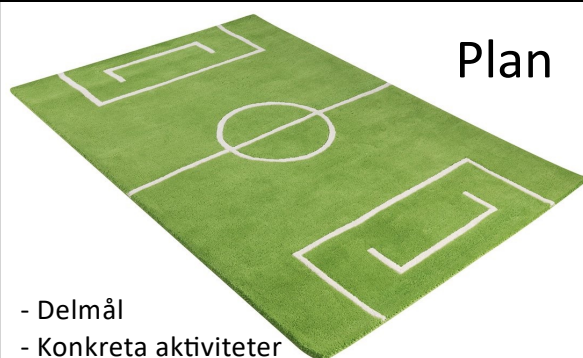


40



41

Plan



- Delmål
- Konkreta aktiviteter

LIU EXPANDING REALITY

42

Att ha en plan är en bra start



Gör!

men du måste omsätta den till handling

43

80/20-regeln



20% av dina aktiviteter ger
80% av det önskade värdet

44

Belöna dig
själv!



LIU EXPANDING REALITY

45

Summering

Mål

- är drömmar med bäst-före-datum
- ger riktning och focus
- belöna

Ta tillfället i akt och gör det här på riktigt så får ni skjuts i rätt riktning

LIU EXPANDING REALITY

46

TDDD84 HT1

Uppgifter & praktiska detaljer

LIU EXPANDING REALITY

47