

UPPGIFT – PERSONLIGT LEDARSKAP

Översikt

Denna uppgift består av sju steg som syftar till att utveckla ditt personliga ledarskap. Du kommer att få stöd genom tre coachningsworkshops med ingenjörstudenter från årskurs 3 som läser kursen Ingenjörsp professionalism del 5 (TDDD91). Dessa coachningsworkshops är obligatoriska.

Deadline

De första sex stegen ska redovisas efter den första workshopen.

Steg 1: Identifiera en Utmaning

Välj en personlig utmaning inom ett viktigt område för dig, såsom studier, hälsa, sömn, sociala relationer, extrajobb eller föreningsarbete. Detta ska vara något du vill förändra eller uppnå. Tänk på att du kommer att fortsätta arbeta med denna utmaning under höstterminen 2, så välj något som är viktigt och motiverande för dig. Reflektera över följande frågor innan workshop 1:

- Vad trivs du med i din nuvarande situation?
- Har du en balanserad tillvaro?
- Finns det något du skulle vilja ägna mer tid åt?
- Vad kan du eventuellt minska på?
- Finns det något nytt du vill påbörja?

Kom ihåg att denna uppgift fortsätter in i höstterminen 2, så välj en utmaning som du är engagerad i och vill arbeta med under en längre period.

Steg 2: Analysera Nuläget

Under den första workshopen kommer din coach att hjälpa dig att kartlägga din nuvarande situation. Detta är en viktig utgångspunkt för din personliga utveckling.

Steg 3: Definiera Önskat Läge

Under första workshopen ska din coach hjälpa dig att formulera ett övergripande mål som du vill uppnå inom några år. Använd SMART-modellen för att strukturera ditt mål:

- **Specifikt:** Tydligt definierat utan utrymme för misstolkning.
- **Mätbart:** Lätt att utvärdera framsteg (t.ex. tid, kvalitet, nöjdhet, antal).
- **Accepterat:** Du ska stå helt bakom målet.
- **Realistiskt:** Möjligt att uppnå.
- **Tidsbundet:** Ha en tydlig deadline.

Steg 4: Identifiera Hinder

I detta steg ska du identifiera potentiella hinder som kan försvåra eller förhindra dig från att nå ditt SMARTa mål. Att vara medveten om dessa hinder i förväg gör det möjligt att planera strategier för att övervinna dem. Hinder kan vara både interna och externa:

1. Interna hinder: Dessa kommer inifrån dig själv och kan inkludera:
 - Negativa tankemönster eller självtvivel
 - Brist på motivation eller disciplin
 - Rädsla för misslyckande eller förändring
 - Bristande kunskaper eller färdigheter
 - Prokrastinering eller dålig tidshantering
2. Externa hinder: Dessa kommer från din omgivning och kan inkludera:
 - Brist på tid eller resurser
 - Distraherande miljö
 - Motstånd eller brist på stöd från andra
 - Oförutsedda händelser eller omständigheter
 - Konkurrerande prioriteringar eller ansvar

För varje hinder:

1. Beskriv hur det specifikt kan påverka ditt mål.
2. Utveckla konkreta strategier för att förebygga eller minimera hindrets påverkan.

Steg 5: Kartlägg Resurser

I detta steg ska din coach under första workshopen hjälpa dig att identifiera vilka resurser du har tillgång till för att nå ditt mål. Resurser kan vara både interna (personliga egenskaper och färdigheter) och externa (verktyg, personer eller möjligheter i din omgivning).

Interna resurser

Detta är dina personliga styrkor, kunskaper och färdigheter. Exempel kan vara:

- Disciplin och självmotivation
- Specifika kunskaper inom ett ämnesområde
- Förmåga att planera och organisera
- Kreativitet och problemlösningsförmåga
- Social kompetens
- Fysisk uthållighet eller styrka (om relevant för målet)

Externa resurser

Dessa finns i din omgivning och kan utnyttjas för att nå ditt mål. Din tilldelade coach i denna kurs är en extern resurs. Exempel på andra externa resurser inkluderar:

- Mentorer
- Studiekamrater eller studiegrupper
- Familj och vänner som kan ge stöd
- Universitetsbiblioteket och dess resurser

- Digitala verktyg och appar (t.ex. appar för produktivitet eller lärande)
- Ekonomiska resurser (t.ex. stipendier eller besparingar)
- Tid (t.ex. lediga timmar i ditt schema)
- Nätverk och kontakter inom relevant bransch eller område

Steg 6: Skapa en Personlig Utvecklingsplan

Syftet är att strukturera och fokusera dina ansträngningar. Gör detta i följande steg:

6.1 Tidsram

Bestäm när du vill ha uppnått ditt övergripande SMART-formulerade mål.

6.2 Formulera Delmål

Sätt upp minst tre SMART-formulerade delmål som ska uppnås inom tidsramen som du har satt för ditt SMART mål. För varje delmål, ange:

- Slutdatum
- Involverade interna och externa resurser
- Belöning vid uppnått delmål

Som en hjälp för att formulera delmålen tänk på:

- Vad gör du bra idag?
- Vad ska du fortsätta med?
- Vad bör du sluta med?
- Vad vill du börja med?

6.3 Definiera Konkreta Aktiviteter

Skapa en lista med minst 7 specifika aktiviteter för att nå dina delmål. Tänk på:

- Vad är ditt första steg?
- Vad kan du göra redan idag?
- Vilka aktiviteter planerar du för imorgon, nästa vecka och framöver?

Skriv ner dina 7 aktiviteter i kronologisk ordning och ange start och slutdatum för varje aktivitet.

Steg 7: Genomför Utvecklingsplanen

Börja arbeta med de konkreta aktiviteter du har definierat. Du kommer att fortsätta träffa din coach för stöd under processen.

Redovisning

Lämna in en skriftlig redovisning av steg 1-6 i Lisam som en redovisning av workshop 1.

Innehåll i redovisningen

Följande ska redovisas:

1. Min personliga utmaning
2. Analys av nuläget
3. Mitt önskade läge
4. Interna och externa hinder och för varje hinder:
 - a. Beskriv hur det specifikt kan påverka ditt mål.
 - b. Utveckla konkreta strategier för att förebygga eller minimera hindrets påverkan.
5. Mina externa och interna resurser
6. Min personliga utvecklingsplan:
 - a. Tidsram
 - b. Mina tre SMARTa delmål. För varje delmål, ange:
 - i. Slutdatum
 - ii. Involverade interna och externa resurser
 - iii. Belöning vid uppnått delmål
 - c. Sju aktiviteter i kronologisk ordning och ange start och slutdatum för varje aktivitet.
7. Coachens namn, LiU-ID och dialogseminariegrupp
8. Ange också:
 - a. var coachingen tog plats
 - b. när coachingen tog plats (datum och klockslag)
 - c. hur lång tid coachingen tog
 - d. om du blev coachad i grupp ange namn på den andra coacheen.

Formatering

- Spara dokumentet som PDF
 - Använd följande namnkonvention: Dxy/Uxy-LiUID-Uppgift.pdf
 - Ersätt Dxy/Uxy med din gruppbezeichnung (t.ex. D02 eller U08)
 - Ersätt LiUID med ditt LiU-ID
- Exempel: D04-lisgu33-Uppgift.pdf