|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Mit arbejdsliv** | **Mit privatliv** |
| **Ydre rammer** | ***Jeg agerer professionelt***   * Jeg kan være mødestabil * Jeg kan spørge om hjælp og feedback * Jeg kan arbejde med folk jeg ikke bryder mig om / kan lide * Jeg kan give konstruktiv kritik * Jeg kan arbejde uden at brokke mig * Jeg kan kommunikere hensigtsmæssigt * Jeg kan være fleksibel og samarbejdsvillig * Jeg kan være velsoigneret efter arbejdets forventninger * Jeg kan overholde mine deadlines * Jeg kan videregive relevante informationer til mine kolleger * Jeg kan vurdere hvad der er privat og hvad der er arbejdsrelateret | ***Jeg har det godt med andre***   * Jeg kan respektere andres grænser * Jeg kan udvise situationsfornemmelse * Jeg kan tage hensyn * Jeg kan sige fra * Jeg kan sætte egne grænser * Jeg kan socialisere og danne relationer * Jeg kan lave og holde aftaler * Jeg kan samtale * Jeg kan være hjælpsom * Jeg er velsoigneret og velklædt * Jeg kan passe mine sengetider * Jeg kan benytte fællesfaciliteter uden for mit hjem * Jeg kan være åben for nye ideer |
| **Indre rammer** | ***Jeg tænker professionelt***   * Jeg kan fastholde fokus og motivation * Jeg kan arbejde selvstændigt og være selvkørende * Jeg kan acceptere autoriteter og et arbejdsmæssigt hierarki * Jeg kan indse egne fejl og modtage konstruktiv kritik * (Jeg kan se nuancer - ukonkret) * Jeg kan sætte realistiske mål * Jeg kan planlægge mine opgaver * Jeg er loyal over for en opgave * Jeg kan adskille privatliv fra arbejdsliv * Jeg kan kontinuerligt udvikle mine faglige kompetencer * Jeg kan være fleksibel i forhold til arbejdspladsens forventninger * Jeg er kvalitetsbevidst * Jeg kan håndtere gå-i-stå-oplevelser * Jeg kan håndtere stress ved opgaver med deadlines | ***Jeg har det godt med mig selv***   * Jeg kan være positiv * Jeg kan være ærlig over for mig selv * Jeg kan anerkende egne fejl * Jeg kan forstå hvad jeg har svært ved * Jeg kan tage ansvar for mig selv * Jeg kan administrere mit energiniveau * Jeg kan stille realistiske krav til mig selv * Jeg kan administrere min økonomi * Jeg kan reflektere over mit liv * Jeg kan have en hobby * Jeg kan opbygge et godt selvværd * Jeg kan spise varieret * Jeg kan færdes nye steder * Jeg kan holde orden i mit hjem |