



## **PRAICE PERSONLIG RAPPORT**

Freja Rafn van Gilst

1. marts 2024

# Velkommen

Med din Praise Profil har du nu taget det første skridt mod øget selvindsigt og større forståelse af dine styrker.

Din Praise Profil handler udelukkende om din adfærd – eller dine soft skills, som det også kaldes – baseret på hvordan du selv og eventuelt dit netværk opfatter dig. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er adfærdstyper eller -træk, som er bedre eller dårligere end andre. Alle er positive og har hver betydning i forhold til din adfærd.

Det første du vil se i rapporten, er din Praise Profil - den danner grundlaget for resten af rapporten. I praksis kan din Praise Profil godt ændre sig, da den løbende justeres i takt med den feedback og det input, som du og dit netværk måtte afgive. Du kan derfor altid trække en ny rapport. Du kan bruge din Praise Profil som udgangspunkt for en samtale om dine personlige soft skills, og hvordan du bedst bringer dem i spil.

I overblikket kan du læse mere om de adfærdstyper, du primært trækker på, og de adfærdstræk, der er knyttet dertil.

På de efterfølgende sider kan du læse mere om dine styrker og udfordringer, samt hvilke faktorer der henholdsvis motiverer og stresser dig.

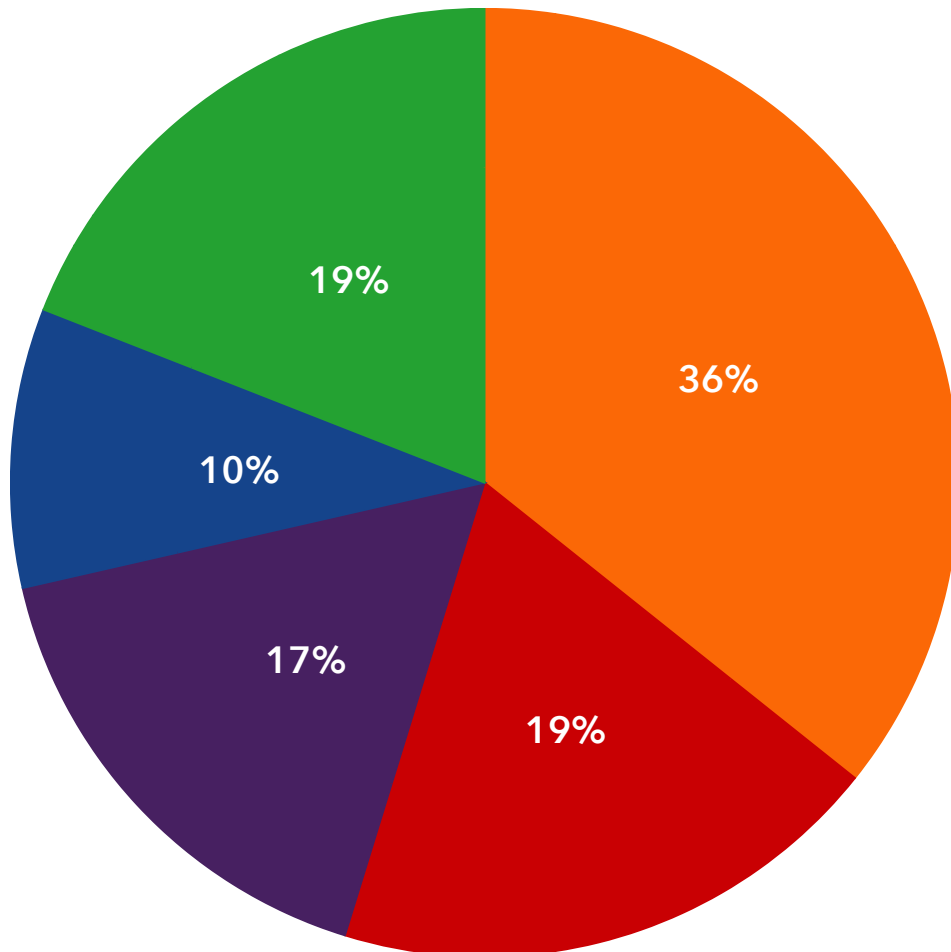
Giv dig tid til at læse og forstå dine personlige kendetegn, det er godt givet ud; jo bedre du kender dig selv, desto bedre vil du også kunne forstå og acceptere andre.

Skulle du sidde med spørgsmål, så kontakt gerne Praise direkte på [support@pralice.com](mailto:support@pralice.com), vi sidder altid klar til at hjælpe dig.

**God fornøjelse!**

# PRAICE PROFIL

Din Praice Profil består af seks overordnede adfærdstyper - her symboliseret med hver sin farve. Her kan du se din personlige fordeling af dem.



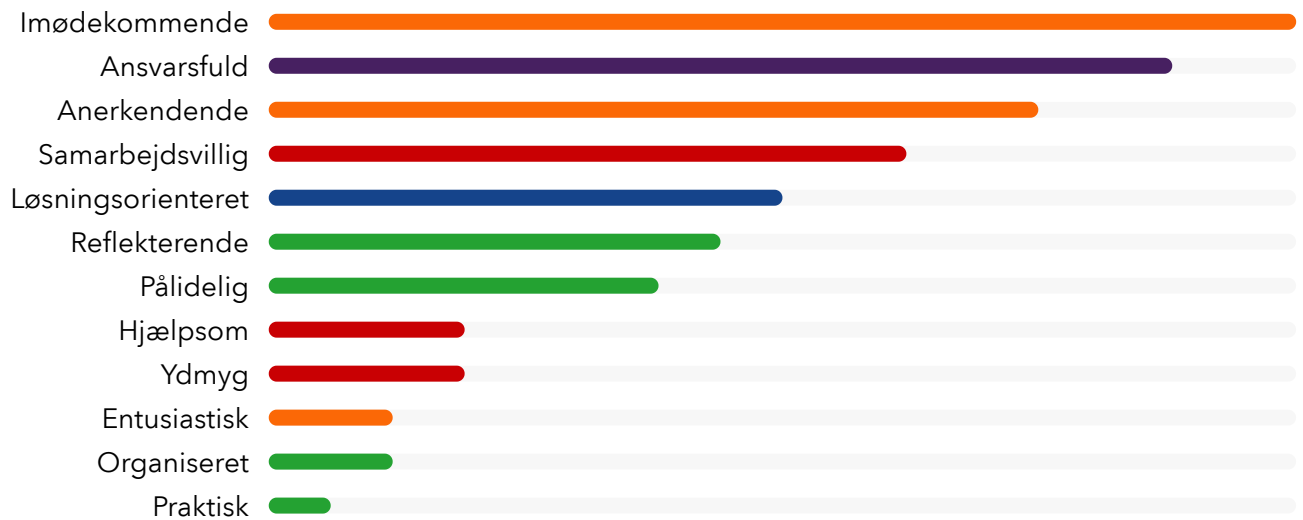
## Du tænker primært med den højre side af hjernen:

De gule, orange og røde adfærdstyper til højre i modellen beskæftiger sig med de adfærdstræk, der hovedsageligt bliver aktiveret i den højre del af hjernen: Det kreative, det empatiske, det kunstneriske, det skabende, det forstående, det legende.

Diagrammet viser dig hvilke områder du er særligt stærk indenfor. Hvis en adfærdstype fylder mere end 16,6%, kalder vi den gerne en "markant adfærdstype".

# SOFT SKILLS

Dette er din Soft Skill Graf, som viser de adfærdstræk, der er blevet valgt til at beskrive dig. Farverne hjælper med at definere dine overordnede adfærdstyper.



Grafen viser de soft skills, der kendetegner dig bedst. De øverste er vægtet højest.

# DINE MARKANTE ADFÆRDSTYPER

Dine markante adfærdstyper viser hvilke styrker, du primært er defineret ved.



Freja Rafn van Gilst



Du er kendetegnet ved den

## **ORANGE ADFÆRDSTYPE**

Du udviser interesse for andre mennesker og er generelt god til at anerkende andre.



Du er kendetegnet ved den

## **GRØNNE ADFÆRDSTYPE**

Du udviser overblik og evne til at arbejde organiseret og praktisk.



Du er kendetegnet ved den

## **RØDE ADFÆRDSTYPE**

Du udviser empati, er god til at lytte og er generelt tolerant overfor andre.



Du er kendetegnet ved den

## **LILLA ADFÆRDSTYPE**

Du udviser et stort behov for at være oplyst og specialiseret indenfor eget fagområde.



### **Orange & Grøn**

Du skal kende de overordnede retningslinjer der arbejdes efter, for selvom du ikke er bange for at skifte kurs, skal der være mening med galskaben.



### **Grøn & Rød**

Det er vigtigt at du kender de mennesker du arbejder med, og hvordan I organiserer jer. Du inkluderer mennesker omkring dig, og står gerne for det praktiske.



### **Orange & Rød**

Det vigtigste for dig er, at alle har de bedst mulige arbejdsbetingelser, og du tager gerne teten i forhold til at sikre alles trivsel.



### **Grøn & Lilla**

Du tænker systematisk og er detaljeorienteret. Derfor er det vigtigt for dig, at rammerne for dit arbejde er organiserede og gennearbejdede.



### **Orange & Lilla**

Du tror på at ting kan ske og har generelt høje forventninger til livet. Du kan lede og motivere folk omkring dig, samtidig med at du er fagligt stærk.



### **Rød & Lilla**

Du er god til samarbejde, og din rolle er som regel at sikre en høj kvalitet i vores fælles input, samt at alle bidrager.

Udover adfærdstyperne, findes der en række kombinationer af individuelle adfærdstræk, der giver din profil mere nuance.

# STYRKER OG UDFORDRINGER

Dine styrker og udfordringer kan hjælpe dig til at italesætte flere forskellige aspekter af din person.



Tager gerne lederrollen på sig.



God til at arbejde på en organiseret og trinvis måde.



God til at arbejde sammen med alle mennesker.



God til at udtrykke sig beskedent, kort og præcist.



Kan blive ensom hvis der er for meget tid uden menneskekontakt.



Kan have svært ved at afvige fra det planlagte.



Kan have svært ved at påpege egne kvaliteter.



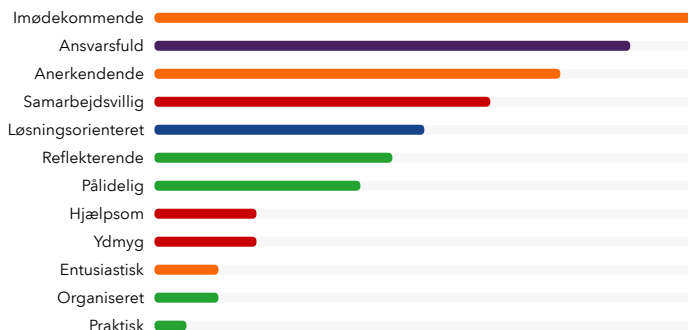
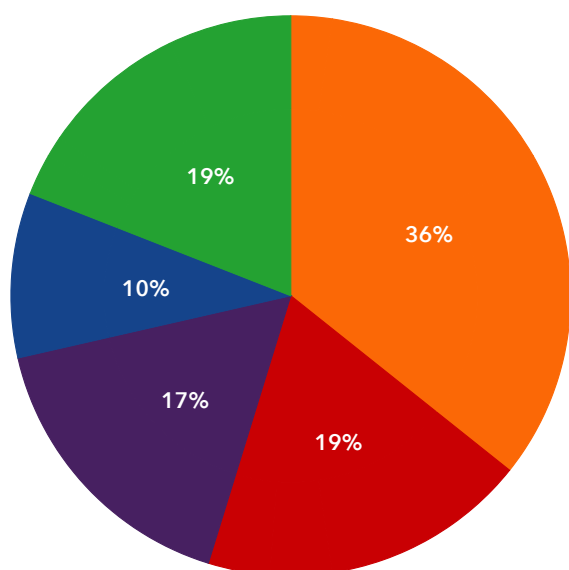
Vil hellere være specialist end generalist.



Jo mere bevidst du er om dine egne styrker og udfordringer, jo lettere er det at fortælle andre om det.

# MOTIVATION OG STRESS

Det kan være altafgørende at kende sine motivations- og stressfaktorer. Herunder kan du læse mere om, hvilke faktorer der kendetegner din mest markante adfærdstype.



## Din mest markante adfærdstype er den ORANGE



### Motivation

Mennesker, der trækker på den orange adfærdstype, er hovedsageligt optagede af at udvikle de mennesker, de omgiver sig med. De bliver motiverede af at kunne skabe begejstring, hvor de end går og står. Hvis deres optimistiske hjerne skal kunne arbejde mest effektivt, skal den være i samspil med mennesker, der kan og vil udvikle sig.

#### Motivationsfaktorer:

- Interaktion med mennesker der er i mental bevægelse
- Mulighed for at kunne gå forrest og lede mennesker
- Ros for evnen til at forholde sig positiv



### Stress

Personer, der er kendetegnet ved den orange adfærdstype, bryder sig typisk ikke om at skulle arbejde helt alene eller sammen med mennesker, der foretrækker dette. De er gode til at konversere og vil langsomt begynde at mistrives, hvis de oplever, at arbejdsmiljøet ikke opfordrer til uformel videndeling mellem medarbejderne. Det samme sker, hvis de oplever, at der ikke er oprigtig interesse for deres person.

#### Stressfaktorer:

- Et arbejdsmiljø der er præget af mistillid
- Manglende mulighed for at trække på andres ressourcer
- En generel indifferent holdning til hinanden

Når du er opmærksom på disse ting, kan du bedre styrke det der motiverer dig, og undgå det der stresser dig.



## **GENNEMGANG AF DE ENKELTE ADFÆRDSTRÆK**



# DEN GULE ADFÆRD

## **Energisk – Evnen til at arbejde i et højt tempo og udvise et højt udholdenhedsniveau**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du arbejder hurtigt. Du har en indre drivkraft, der forhindrer dig i at stå stille alt for længe ad gangen. Det betyder, at du ikke er bange for at opstarte nye processer, og at du nyder at jonglere med mange opgaver på samme tid.

## **Intuitiv – Evnen til at følge sin mavefornemmelse**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du typisk foretrækker at navigere efter din umiddelbare indskydelse. Det er ikke altid, at du kan argumentere analytisk for, hvor din overbevisning kommer fra, men din intuition tager sjældent fejl.

## **Temperamentsfuld – Evnen til at forsvare sig selv og bruge sin følelsesmæssige energi positivt**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du udtrykker dig autentisk. Du taler direkte og skjuler ikke dine følelser. Du viser gerne din glæde, når noget lykkes og lader ikke en uenighed ligge uden diskussion.

## **Utålmodig – Evnen til at blive ivrig, når man gerne vil opnå noget**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du har en presserende karakter, der kan hjælpe med at rykke projekter fremad. Du vil typisk gerne have tingene gjort lige med det samme.

## **Spontan – Evnen til at handle i øjeblikket**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at følge dine følelser og umiddelbare indskydelser, og du kan mærke efter, hvad der er vigtigt.

## **Kreativ – Evnen til at producere originale idéer**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du tenderer til at gøre tingene anderledes, hvilket skaber nye måder at løse problemer og skabe værdi på. Du arbejder med en mere kompleks tankegang og tilgår opgaver på tværs af kontekster og synergier.

# DEN ORANGE ADFÆRD

## Omstillingsparat – Evnen til at påtage sig en ny rolle med lidt eller ingen tilpasning

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du let kan omstille dig til nye situationer. Du er ikke ortodoks tænkende, hverken i forhold til dem du arbejder sammen med, det du laver, eller måden du gør det på.

## Imødekommende – Evnen til at møde mennesker med oprigtig interesse

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du har let ved at kommunikere med andre og har en naturlig indlevelse i andre mennesker. Du har fokus på at forstå, hvad der rører sig af tanker hos det menneske, du står overfor.

## Entusiastisk – Evnen til at gå helhjertet ind i et projekt

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at være personligt involveret i de ting, du laver. Du søger altid ivrigt efter de ting, der virker, så du kan bruge dem aktivt. Du mener ofte, at jobtilfredshed er at lave noget, man brænder for.

## Anerkendende – Evnen til at påpege det positive i stedet for det negative

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du forstår vigtigheden af at rose, når der er noget at rose for, samt at fremhæve de kvaliteter, som mennesker kan byde ind med, fremfor hvilke mangler de måtte besidde.

## Optimistisk – Evnen til at se muligheder fremfor begrænsninger

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du ikke lader dig begrænse af negative stemninger eller opgivende holdninger. I stedet forholder du dig til, hvilke visioner der er blevet udlagt, og hvad du overordnet skal navigere efter.

## Modig – Evnen til at handle selvsikkert i en usikker situation

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du ikke lader dig stoppe af angsten for at fejle. Du tenderer til at tage flere chancer og forfølge muligheder, som andre ikke havde satset på.

# DEN RØDE ADFÆRD

## Samarbejdsvillig – Evnen til at rumme andre mennesker

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du gerne vil give plads til andres holdninger. Det er vigtigt for dig, at ingen føler sig hævet over andre, sådan at samarbejdet mellem teamets medlemmer forbliver respektfuldt.

## Omsorgsfuld – Evnen til at drage omsorg for et andet menneske

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du typisk har gode sociale færdigheder. Din tilgang til andre mennesker kan betyde, at du generelt har en god relation til dine omgivelser, hvilket ofte gør det let for dig at indgå i nye teams og sociale miljøer.

## Venlig – Evnen til at omgås andre på en empatisk og respektfuld måde

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du som regel ikke er til gene eller irritation for nogen, og dermed er nem at omgås. Ved at udvise respekt for andres følelser formår du at skabe gode relationer og navigere i situationer, der ellers kunne have ledt til konflikt.

## Hjælpsom – Ønsket om at hjælpe andre, når de har brug for det

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er villig til at støtte andre og give en hjælpende hånd, selvom det ikke nødvendigvis forventes af dig. Derudover kan du godt finde på at gå på kompromis med egne mål, hvis det kan hjælpe andre til at nå deres.

## Ydmyg – Evnen til at handle respektfuldt og beskedent

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du ikke har for vane at gøre et stort nummer ud af, hvor god du selv er. Du vinder typisk respekt fra dine omgivelser gennem accept og tolerance overfor de øvrige teammedlemmer.

## Afslappet – Evnen til at ikke at blive sur over bagateller

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du tenderer til at have færre humørsvingninger og en mere stabil tilgang til opgaver. Du er ofte uformel i din kommunikation, hvilket kan få dialogen til at glide nemmere i spændte situationer.

# DEN LILLA ADFÆRD

## Pragmatisk – Evnen til altid at være realistisk og objektiv

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du målrettet forsøger at forholde dig til det, der er, i stedet for at forestille dig det, der kan komme i fremtiden. Du bruger din pragmatiske sans til at se nøgternt på en problemstilling, før du træffer et valg.

## Ambitiøs – Evnen til at stræbe efter høje mål

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du godt kan blive frustreret over dårligt arbejde eller halvhjertede indsatser. Du bruger dine bestræbelser på at nå dine høje mål som en inspirationskilde for dig selv.

## Specialiseret – Ønsket om at vide meget om et afgrænset emne

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du bruger mere energi på at dygtiggøre dig indenfor et enkelt emneområde, end du bruger på at samarbejde på tværs af forskellige fagområder.

## Ansvarsfuld – Evnen til at stå inde for et projekt eller en proces

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du gerne går forrest i kampen for at få ting til at ske, og at procesfremgang motiverer dig. Du er pligtopfyldende og lever op til det, som du mener, at man forventer af dig.

## Detaljeorienteret – Evnen til at identificere nuancer og små unøjagtigheder

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du ser det som et udtryk for professionalisme, at selv de mindste unøjagtigheder er blevet rettet. Du sætter en ære i, at det som andre måske anser for at være ubetydelige detaljer, står helt rigtigt, før et produkt bliver erklæret for færdiggjort.

## Perfektionistisk – Viljen til konstant at søge den bedste løsning

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du har et utroligt gåpåmod, og du bliver ved med at arbejde med et bestemt produkt, indtil det sidder lige i skabet, for du går ikke på kompromis med kvaliteten af det, du laver.

# DEN BLÅ ADFÆRD

## **Dominerende – Evnen til at gennemføre sin vilje**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du formår at gøre din holdning gældende. I situationer med megen forvirring eller uden klar retning er du ikke bange for at tage styringen og lede i den retning, som du mener er den mest hensigtsmæssige.

## **Beslutsom – Evnen til at træffe en beslutning**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at skabe dig et klart billede af fordele og ulemper ved en given situation, og du er modig nok til at kunne vælge den mest fordelagtige løsning.

## **Kritisk – Evnen til at sætte spørgsmålstejn ved den aktuelle tilstand**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du sjældent accepterer en idé eller et løsningsforslag, uden at der på forhånd har været en mulighed for at se idéen eller forslaget efter i sømmene og udfordre svage punkter.

## **Løsningsorienteret – Evnen til at fremlægge konkrete forslag**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du går rigtig meget op i, at de processer der bliver arbejdet med, skal have et praktisk mål for øje – du er ikke god til at arbejde med hypoteser og processer, der bliver for teoretiske eller for ukonkrete.

## **Selvstændig – Evnen til at arbejde uden at være afhængig af andre**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at udstikke en retning for dig selv og arbejde uden feedback eller skulderklap fra omgivelserne. Dette gør dig særlig egnet til at varetage projekter eller opgaver af en mere uforudsigelig karakter.

## **Analytisk – Evnen til at se på ting eller processer fra flere synsvinkler**

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at undersøge emner nøje, før du kommer med en udtalelse, samt opveje fordele og ulemper ved en given situation eller udfordring. Du arbejder måske ikke hurtigt, men til gengæld er dine vurderinger oftest rigtige.

# DEN GRØNNE ADFÆRD

## Vedholdende – Evnen til at fortsætte indtil målet er nået

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er en "arbejdshest", og at du ofte har en god performance på tværs af discipliner. Derudover kan du i perioder tilsidesætte kortsigtet ubehag mod udsigten til at blive belønnet på længere sigt.

## Pålidelig – Evnen til at overholde aftaler

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at dine handlinger som regel er til at stole på. Den sikkerhed som du tilskrives betyder, at du kan betros opgaver, som er vigtige eller kræver en konsistent eksekvering for at skabe værdi.

## Systematisk – Evnen til at skabe orden i kaos

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at prioritere og organisere din tilgang til opgaver. Det gør dig mere effektiv, især når det handler om at overskue store mængder information.

## Reflekterende – Evnen til at tænke over eller revurdere en proces

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du ræsonnerer og endevender handlinger og andre aspekter af en begivenhed for at forstå og komme til bunds i, hvad der er foregået eller bør foregå.

## Praktisk – Evnen til at omdanne idé til handling

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at finde konkrete løsninger. Du bliver motiveret af veldefinerede opgaver og løser de opgaver, der bliver stillet, med både omhu og nærvær.

## Organiseret – Evnen til at organisere arbejdet logisk og systematisk

I arbejdsmæssig sammenhæng betyder det, at du er god til at tilrettelægge og koordinere et forløb af aktiviteter. Du er derfor også ofte den, der laver orden i systemerne og trives med, at alt har sin faste plads.

# Afsluttende bemærkning

Du har nu været igennem en oversigt over dine nuværende adfærdstræk baseret på din egen vurdering af dig selv og eventuelt dit netværks vurdering af dig. Hvis du ikke har inviteret dit netværk, så anbefaler vi, at du gør det. Det giver dig en unik og mere nuanceret indsigt.

Næste skridt er, at du bruger din Praise Profil på en konstruktiv måde. At kunne italesætte det, som du er god til, er en god begyndelse, for det øger dine chancer for, at dine primære styrker for alvor kan blive anvendt.

God fornøjelse!