

TA FRAM DIN BRUKSANVISNING

INSTRUKTIONER

Svara på frågorna nedan och ta med dina svar till det tillfälle där ni ska dela era bruksanvisningar. Några meningar per fråga räcker. För att göra det lättare för andra att förstå vad du uppskattar eller saknar, inkludera gärna konkreta exempel. Till exempel: Om du värdesätter att alla är förberedda inför möten, beskriv ett tillfälle när ett väl förberett möte gjorde stor skillnad. Om du uppskattar kreativitet, ge exempel på när gruppen senast var riktigt nytänkande.

Ju tydligare du är, desto lättare blir det för andra att förstå och ta hänsyn till dina behov.

FRÅGOR ATT BESVARA

1. Hur skulle du beskriva dig själv? Om du har gjort en personprofil tidigare, dela gärna information därifrån. Om inte, beskriv hur du brukar agera på jobbet. Är du initiativrik eller mer avvaktande? Tänker du mer på vad som ska göras än vem som gör det? Är du spontan eller eftertänksam? Föredrar du tydliga instruktioner eller mer frihet i ditt arbete? (Om du tycker att det är svårt att beskriva dig på det här sättet för att du kan växla mellan olika sätt att vara eller att du uppfattar dig själv som att du nog är "lite av allt" – skriv det. Det är också ett sätt att beskriva sig själv.)

2. Vilka är dina styrkor? Vad har du lätt för och vad ger dig energi? Vad bidrar du med till teamet? Är det något du skulle vilja göra mer av?

3. Vad kan vara en utmaning för andra i samarbetet med dig? Vilken feedback har du fått tidigare? Har du märkt att du ibland krockar med vissa typer av personer? Om du inte vet, fråga någon som känner dig väl.

4. **Vad uppskattar du när du ska samarbeta med andra?** Tänk på situationer där du lämnat ett möte med energi – vad var det som hade hänt då? Exempelvis en lättsam ton, tydlig struktur, snabb och effektiv kommunikation, att ni var kreativa och nyskapande eller att alla fick komma till tals.

5. **Vad kan störa dig i samarbetet?** När blir du frustrerad eller irriterad? Till exempel för mycket trams, otydliga mål, avbrott eller att vissa personer tar över samtalet.

6. **Vad behöver du från andra för att trivas och prestera?** Under vilka omständigheter bidrar du bäst till teamet? Till exempel: Behöver du mer frihet, tydligare instruktioner, mer återkoppling eller att någon frågar hur du mår?

7. **Vad behöver du inte?** Finns det något som andra gör i all välmening som egentligen är onödigt eller irriterande för dig? Exempelvis att du får hjälp utan att ha bett om det, att någon alltid peppar dig eller att du ofta blir tillfrågad hur du mår när du egentligen bara vill jobba på.

GÖR ÖVNINGEN – OCH ANVÄND INSIKTERNA!

Gå laget runt och lyssna på varandra. Anteckna det som är viktigt att komma ihåg. Målet är inte att alla ska få sin önskelista uppfylld, utan att skapa en arbetsmiljö där alla blir hörda och där ni bättre kan använda varandras styrkor. Det handlar om att mötas på halva vägen – så att alla i teamet får det de behöver för att trivas och lyckas tillsammans.