



MODUL 3:

BLIV BEVIDST OM DINE UNIKKE STYRKER SOM LEDER

I dette modul “henter du dine gaver hjem”. Når du er fuldt bevidst om dine særlige styrker, kan du bruge dem endnu mere direkte i dit arbejdsliv og lederskab.

Opgave 1

Enteleki meditation

Fortsæt med at lave Morgen Mirakel Meditation i 16 minutter hver morgen. Herudover skal du også lave Enteleki meditationen 2 gange i løbet af modul 3. Du er velkommen til at erstatte Morgen Mirakel Meditationen med Enteleki meditationen 2 gange i denne uge.

Du finder meditationen i modulbiblioteket under modul 3. Den varer 18 minutter. Husk, at have papir og pen ved siden af dig under meditationen, så du kan skrive de svar ned, som du modtager fra Enteleki.

Opgave 2

Den gyldne skygge øvelse - Hvem inspirerer dig mest?

1. Lav en liste af dine heltinder/forbilleder - de mennesker, der inspirerer dig mest. De kan være døde eller i live, venner eller kendte personer. Skriv minimum 5 personer ned på listen.
2. Lav nu en liste over de kvaliteter, som du beundrer allermost ved hver af dine helte/heltinder.
3. Du skal nu finde den røde tråd, der går igennem denne række af kvaliteter. Indfang essensen af disse kvaliteter i en eller to grundlæggende kvaliteter.

Se denne kvalitet for det, som den er: en gylden projektion fra din egen sjæl over på andre ligesindede sjæle. Du skal nu eje denne kvalitet selv. Den har været i dig hele vejen. Hvad er dit næste skridt i forhold til at bruge denne kvalitet aktivt i dit lederskab/arbejdsliv? Reflektér skriftligt over det.

Opgave 3

Dine unikke styrker

Gennemgå den feedback du fik fra dine kollegaer/venner omkring dine unikke styrker og din essens (I Introduktionen).

1. Læs feedbacken igennem igen og lav en liste med alle de styrker, som dine kollegaer/venner beskrev.
2. Markér de styrker, som du er særligt glad for med en smiley.
3. Tilføj endnu en karakterstyrke, som du har, og som du specielt gerne vil anerkendes for, men som dine kollegaer/venner ikke har nævnt.
4. Find en konkret situation i din ledergerning/dit arbejdsliv, hvor du fokuserer på at sætte en eller flere af styrkerne i spil i denne uge. Hvordan oplevede du det? Reflektér skriftligt.

Opgave 4

Naturtid

Fortsæt dine ugentlige ture i naturen, så du får dit "skovbad". Giv dig selv fri i naturen og mærk, hvordan din sjæl og naturens sjæl smelter sammen. Sommetider når jeg går gennem "min" skov her i Langebæk, så føles det som om, at jeg er del af skovens store favn. At skoven indoptager mig i sin krop og rytme, og jeg glemmer mig selv lidt. Jeg mærker samhørighed og fred.

Andre gange betragter jeg skønheden, vildskaben og forgængeligheden i de scenarier, der udspiller sig foran mig, og de spejler billeder tilbage til mig, som giver mig en forståelse for min egen natur og min unikke plads i "altings familie". Det minder mig om, at den eneste opgave jeg dybest set har, imens jeg lever er, at bebo min lille plads i mysteriet og dele mine gaver herfra. God tur ind i det vilde!

FRIVILLIG OPGAVE

Opgave 5

Første samtale med din kollega/ven

Det er nu tid til at have den første udveksling med din kollega/ven. Tag kontakt med vedkommende og aftal tidspunkt for en 45 minutters samtale. Samtalen kan enten finde sted via Zoom, telefon eller live.

Retningslinjer for samtalen:

- A. Lyt med åbenhed og modtagelighed
- B. Rum til stilhed
- C. Tal fra hjertet
- D. Aftal hvem, der holder øje med tiden, inden I begynder, så I slutter til tiden

Struktur for de 45 minutter som samtalen varer:

1. Start samtalen med at fortælle kort om retningslinjerne og strukturen for samtalen, så din kollega kender rammen. Du er også velkommen til at guide et par minutters meditation med fokus på åndedræt og ro i kroppen, inden du begynder at fortælle.
2. Herefter taler du i cirka 10 minutter ud fra følgende sætning "Det, der sker i min Purpose Leadership proces er..."
3. Imens du taler, lytter din kollega aktivt, og støtter dig dermed i at gå dybere ind i en undersøgelse af temaerne, imens du taler.
4. Efter de ca. 10 minutter er der rum til at din kollega kan reflektere, spejle eller stille et spørgsmål, der bringer dig videre i din undersøgelse. Og sådan fortsætter udvekslingen. Den, der har ansvar for tiden markerer, når der er 10 minutter tilbage.
5. I de sidste 10 minutter opsummerer du det, som er blevet tydeligere for dig under din undersøgelse, og skaber et overblik over, hvor du er nu, og hvad du tager med dig fra samtalen. Din kollega har også mulighed for at dele det, som hun har oplevet og reflektere det tilbage til dig.