

Mapping your luck *Babineaux och Krumboltz (2013)*

Område: *Insikt*

Syfte: Skapa en positivare egen arbetsmiljö genom att vitalisera dina tankar.

Arbetsgång:

Privat (gärna som uppvärmning inför arbetsplatsen)

Tänk tillbaka över den senaste månaden och försök minnas var du befann dig.

Exempelvis;

Var åt du din lunch?

Vem talade du med under dagarna?

Var tillbringade du lördags- och söndagsförmiddagarna?

Var handlade du din helgmiddag?

Var åt du för helgmiddag?

Var tillbringade du din fritid?

Vad såg du på teve eller i datorn?

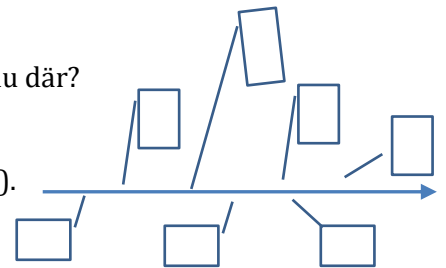
Var surfar du på nätet?

Var och vad har du tränat eller motionerat, och vilka rutiner följde du där?

Har du umgåtts med vänner? Om var?

Gör en karta över var du tillbringat din tid under veckan (eller 2-3v.).

Förslagsvis genom en tidslinje och mappning (figuren).



Fundera på hur roligt det har varit eller hur lycklig du har känt dig när du varit på de olika platserna och gjort det du gjort?

Använd en skala 1–10 där 10 är det mest positiva när det handlar om nyheter, upptäckter, personlig utveckling och oväntade möjligheter du mött på platserna.

Identifiera platser på kartan där du fått låga siffror på skalan och fundera på vilka roliga saker du kunde gjort i stället.

Arbetsplatsen

Tänk tillbaka över den senaste månaden och minns var du befann dig.

Exempelvis;

Var har du haft dina möten?

Var har du ätit din jobblunch?

Var börjar din arbetsdag?

Var tillbringar du för- och eftermiddagsrasten

Var tillbringar du lunchrasten?

Vilka arbetskamrater har du umgåtts med?

Gör en karta över var du tillbringat din tid under veckan. Förslagsvis genom en tidslinje och mappning

Fundera på hur roligt det har varit eller hur lycklig du har känt dig när du varit på de olika platserna och gjort det du gjort?

Använd en skala 1–10 där 10 är det mest positiva när det handlar om nyheter, upptäckter, personlig utveckling och oväntade möjligheter du mött på platserna.

Redovisa för varandra