

Namn

Min situation den:

— —

1 betyder "Instämmer inte alls" och 10 betyder "Instämmer helt"

1 Jag känner mina starka sidor

Jag själv?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Jag hanterar riskerna med min personlighet på ett bra sätt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Jag kan beskriva mig själv med några få ord och andra har samma uppfattning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Jag har gott självförtroende och självkänsla

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Jag har ingen svårighet att ha tillit till andra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Jag har tillräcklig kontroll över det som jag ansvarar för

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7 Jag arbetar målmedvetet med min personliga utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8 Jag är bra på att tillämpa positivt tänkande

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9 Jag har bra balans mellan arbete och fritid

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 Jag mår bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Namn

Min situation den:

— —

1 betyder "Instämmer inte alls" och 10 betyder "Instämmer helt"

11 Jag strävar ständigt att jobba med för mig passande uppgifter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mina
uppgifter?**

12 Jag motverkar aktivt att jag går till överdrift med vissa uppgifter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13 Jag ser till att för mig tråkiga uppgifter blir gjorda

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14 Jag strävar efter att aktivt jobba med metoder/hjälpmiddel, som passar mig bäst

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15 Jag är bra på beslutsfattande

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16 Jag komponerar mina arbetsdagar på ett lämpligt sätt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17 Jag kan säga nej, när det behövs och utan onödiga konflikter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18 Jag är sällan stressad och kan hantera uppkommen stress

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19 Jag prioriterar bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20 Jag har ett jobb mål, som jag vill uppnå under det kommande året

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Namn

Min situation den:

— —

1 betyder "Instämmer inte alls" och 10 betyder "Instämmer helt"

21 Jag vet vilka egenskaper som karakteriserar min idealpartner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Min
samverkan?**

22 Jag är bra på att hantera de egenskaper hos mig och min idealpartner, som kan leda till överdrifter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23 Jag har klart för mig vilka egenskaper en partner bör ha för att komplettera mig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24 Jag samverkar på ett bra sätt med de som skiljer sig från min idealpartner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25 Jag är lyhörd i kontakten med andra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26 Jag är bra på aktivt lyssnande

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27 Jag hävdar mina intressen i kontakt med andra på ett konstruktivt sätt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28 Jag ger feedback på ett bra sätt - såväl beröm som kritik

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29 Jag hanterar konflikter på ett bra sätt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30 Jag är bra på att bidra med mina resurser i ett team

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Namn

Min situation den:

— —

1 betyder "Instämmer inte alls" och 10 betyder "Instämmer helt"

31 Jag agerar så att jag får ett bättre liv genom
personlig utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Min
utveckling?

32 Jag satsar en del av min tid och energi för personlig
utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33 Jag undersöker oftast möjligheterna med nya idéer
och möjligheter

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34 Jag förbättrar en sak i taget t ex berömma andra
mera under en vecka - inte massor på en gång

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35 Jag har det personliga stöd, som jag behöver för min
personliga utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

36 Jag har tålamod för att lyckas med min personlig
utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

37 Jag kan hantera de motreaktioner som min
personliga utveckling kan skapa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38 Jag har ett bra sätt för att lära mig nya saker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

39 Det är kul att satsa på sin personliga utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40 Jag jobbar ständigt med min personliga utveckling

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10