

# Mestringshjulet

## - rundt om dine kompetencer

### HVAD ER MESTRING?

Mestring handler om evnen til at lykkes med dine daglige udfordringer og arbejdsopgaver.

Det kan deles op i 3 kompetencer: faglige, personlige og sociale kompetencer.

### DE 3 KOMPETENCER:



#### Faglige kompetencer

Evnen til at kunne udføre de arbejdsopgaver, der kræves af dig i dit job.



#### Personlige kompetencer

Evnen til psykisk og følelsesmæssigt at kunne klare krav og forandringer på din arbejdsplads.



#### Sociale kompetencer

Evnen til at kunne begå dig socialt blandt kolleger og ledere.

SÅDAN GØR DU:

Giv hvert udsagn en score fra 1-5  
(1 er meget uenig og 5 er meget enig)



Videncenter for  
god arbejdslyst

# Mål for din mestring

1. Hvad er målet?	2. Hvordan skal det ske?	3. Hvem skal hjælpe mig?	4. Hvornår følger vi op?	5. Hvad er status?
Blive bedre til at bede mine kolleger om hjælp EKSEMPEL	Emnet skal tages op på næste afdelingsmøde. Målet er at snakke om, hvordan vi bedst spørger hinanden om hjælp	Min leder sætter det på dagsordenen og jeg byder ind på punktet	Mandag efter næste afdelingsmøde	...