

Få styrket dine kompetencer med Mestringshjulet

At mestre sit arbejde kræver stærke faglige, personlige og sociale kompetencer. Mestringshjulet er et værktøj til at komme hele vejen rundt om dine kompetencer og finde ud af, hvordan du kan øge din mestring i arbejdet. Hjulet stiller skarpt på alle tre områder og hjælper dig til sætte mål for de kompetencer, som du gerne vil styrke.

SÅDAN KAN DU BRUGE MESTRINGSHJULET

Når du er leder

Du kan bruge mestringshjulet i en samtale mellem dig og din medarbejder, hvor I stiller skarpt på medarbejderens faglige, personlige og sociale kompetencer. Medarbejderen kan med fordel udfylde første side af værktøjet på forhånd som forberedelse til samtalen, så I får afklaret, hvad der er vigtigst at tage fat på. Eller I kan bruge værktøjet som udgangspunkt for en snak om, hvilke mål medarbejderen ønsker at have for deres mestring, og hvordan de kan nås.

Mestringshjulet kan også bruges som en del af MU-samtalen, hvor faktoren mestring er i fokus, eller i mere uformelle samtaler. For eksempel kan I sammen blive enige om 2-3 områder, som I vender under en hurtig walk-and-talk.

Når du er medarbejder

Du kan bruge mestringshjulet til at sætte gang i dine egne tanker om dine kompetencer, for eksempel forud for en MU-samtale. Udfyld værktøjet og tag det med til samtalen med din leder. Sammen kan I gennemgå dine mål for din mestring og følge op på, hvordan det går med at nå dem. Du kan også bruge hjulet i en-til-en samtaler med din leder til løbende at arbejde med, hvordan du kan øge din mestring.

Sådan gør du

Læs udsagnene i hver af de tre felter. Giv dem alle en score og udfyld derefter skemaet med dine mål for din mestring.