

GOD SELVLEDELSE FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

# MODUL 1: HOLD MUS MED DIG SELV



## ÅRSHJULET FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

Frihed, fritid og god selvledelse

## Modul 1: Hold MUS med dig selv (eller din faste sparringspartner)

Glem alt om tidligere MUS-erfaringer. Nu skal du nemlig igang med at udvikle din helt egen proces. Målet er, at den skal kunne understøtte dig i lige netop dét, som du har brug for, for at få skabt det arbejdsliv som du ønsker dig som soloselvstændig.



Du er som bekendt både din egen medarbejder, din egen chef og din egen leder. Og måske også din egen it-afdeling, bogholder, kantineassistent og 'finansminister'!

Tanken er nu, at du udvider med en trivselschef og en arbejdsmiljørepræsentant, så du mere struktureret kan tage ansvar for, at du reelt trives og har et sundt arbejdsmiljø i din virksomhed.

Måske trives du rigtig godt med de mange kasketter og elsker variationen. Eller måske giver de mange kasketter dig en masse frustrationer, fordi de tager dit fokus og tager for meget af din tid. Måske har du været god til at uddelegere de opgaver, der tager din energi. Måske har det ikke lige været en mulighed.

### Modul 1-processen

- 1.** Reflekter over de arbejdsopgaver, som du er rigtig glad for og som du gerne vil have flere af.  
  
Reflekter derefter over de arbejdsopgaver, som du gerne vil have færre af, og som dræner dig og tager din energi.
- 2.** Start med at besvare del 1 og 2 og hold derefter en pause.  
  
Arbejd derefter med spørgsmålene i del 3, 4 og 5.
- 3.** Print arbejdsarkene ud, så du nemmere kan arbejde med opgaverne.  
  
**GEM dine besvarelser til næste gang, du skal holde MUS med dig selv. Så kan du bedre følge op og beslutte de næste skridt.**

## Print arbejdsarket

### MODUL 1 - DEL 1: OVERBLIK

*Målet er ikke, at du skriver meget og går i detaljen,  
men skriv nogle gode stikord ned.*

1. Hvad definerer et godt arbejdsliv for dig?

---

---

---

2. Hvor godt trives du - på en skala fra 1-10?

---

---

---

3. Hvad er dine primære arbejdsopgaver?

---

---

---

4. Hvad er dine sekundære arbejdsopgaver?

---

---

---

5. Hvilke opgaver giver dig energi?

---

---

---

6. Hvilke opgaver tager din energi?

---

---

---

7. Hvilke opgaver er du lykkedes godt med i det sidste år?

---

---

---

8. Hvilke opgaver er du lykkedes mindre godt med i det sidste år?

---

---

---

9. Hvilke opgaver/projekter har lært dig mest i det sidste år?

---

---

---

10. Hvilke kunder har du været mest glad for at arbejde for/servicere/rådgive?

---

---

---

## Print arbejdsarket

### MODUL 1 - DEL 2: UDVIKLING

1. Hvad motiverer dig til at drive din virksomhed?

---

---

2. Hvad motiverer og engagerer dig, når du løser opgaver?

---

---

3. Er der kompetencer du selv mangler/gerne vil have, for at løse dine primære opgaver? Vær gerne konkret.

---

---

4. Har du opgaver, hvor du har brug for sparring eller andre kompetencer end dine egne? Vær gerne konkret.

---

---

5. Er der opgavetyper/funktioner i din virksomhed, som du varetager, uden at føle dig kompetent hertil?

---

---

6. Er der opgavetyper/funktioner, du gerne ville uddelegere, hvis det var (økonomisk) muligt?

---

---

7. Er der opgavetyper/funktioner, som du *ikke* ønsker at uddelegere, om end du ikke føler dig helt kompetent til dem?

---

---

8. Hvis alt var muligt - også økonomisk og tidsmæssigt - er der så noget, du ville gøre anderledes i din virksomhed?

---

---

9. Hvis du ser tilbage på de sidste 3 mdr., er der så forhold, du gerne vil ændre på i din hverdag?

---

---

10. Er der situationer, hvor du i særlig grad savner/mangler en leder, der kan tage hånd om *dit* arbejdsmiljø og din trivsel?

---

---

11. Hvad gør du selv for at skabe et godt arbejdsmiljø for dig selv? Vær gerne konkret.

---

---

12. Hvornår oplever du, at du er god til at guide dig selv - eller måske det modsatte?

---

---

13. Hvad kendetegner i følge dig en god 'selv-leder'?

---

---

14. Hvad kendetegner i følge dig en god leder?

---

---

## HOLD MUS MED DIG SELV - DEL 3: LEDELSE

Inden du starter denne del af Modul 1-processen, skal du symbolsk sætte dig over på den anden side af bordet og tage 'HR- og ledelses-kasketten' på.

Det kan naturligvis betyde lidt af hvert, og 'kasketter' kan se ud på mange måde, men i processen her skal din 'kasket' repræsentere en leder, der kan og vil tage ansvaret for trivselen i din virksomhed.

Derfor skal du nu beslutte dig for at være en leder, der virkelig formår at engagere sig i sin medarbejder, og som både kan spotte mistrivsel og eventuelle stress-symptomer, men som også går efter at skabe glæde, engagement og motivation.

Opgaven er nu, at du skal læse de udfyldte del 1 og 2 grundigt igennem. Du skal både se efter potentielle udfordringer, men også notere muligheder for handling og konkrete forslag til tiltag.

Læs svarene ud fra et lederperspektiv og tænk over, hvad du ville have tænkt og gjort, hvis du reelt var leder for den 'medarbejder', der har udfyldt skemaerne i del 1 og 2.



Om lidt skal du også træffe beslutning om indsatser - og måske også finde økonomi til de nødvendige investeringer.

Kig derfor allerede nu efter mulige trivelskabende indsatser i virksomheden.

## Print arbejdsarket

### MODUL 1 - DEL 3: LEDELSE

Læs først dine svar på del 1 og del 2 igennem  
og udfyld derefter dine svar neden for

1. Hvad blev du særligt glad for, da du læste side 1-2 igennem *med lederkasket* på?

---

---

---

2. Hvad er dit umiddelbare indtryk af dig selv som 'medarbejder'?

---

---

---

3. Hvad er din vurdering af trivslen i virksomheden på en skala fra 1-10?

---

---

---

4. Er der områder, hvor der er behov for, at 'medarbejderen' selv tager mere ansvar?

---

---

---

5. Spotter du et behov for trivselsindsatser NU, og hvis, hvor?

---

---

---

6. Hvilke konkrete tiltag vil du iværksætte og hvad er du villig til at betale?

---

---

---

7. Som leder/direktør: Hvad vil der ske, hvis *ikke* du tager handling nu?

---

---

---

8. Som leder/direktør: Hvad kan du opnå, hvis du tager hånd om udfordringerne?

---

---

---





*Inden jeg gik i gang, havde jeg sådan lidt, "nå ja, endnu et skema, det kan jeg hurtigt gøre, og så se, om det sætter nogle tanker i gang". Men hold da, det var en vild oplevelse! Det var både sjovt og lærerigt, især fordi øvelsen med de forskellige kasketter lige passede til mig og mine veludviklede forestillingsevner og evner til indlevelse.*

Erfaringer fra en deltager i Årshjulet for soloselvstændige

## Del 4: Arbejdsmiljø- repræsentanten

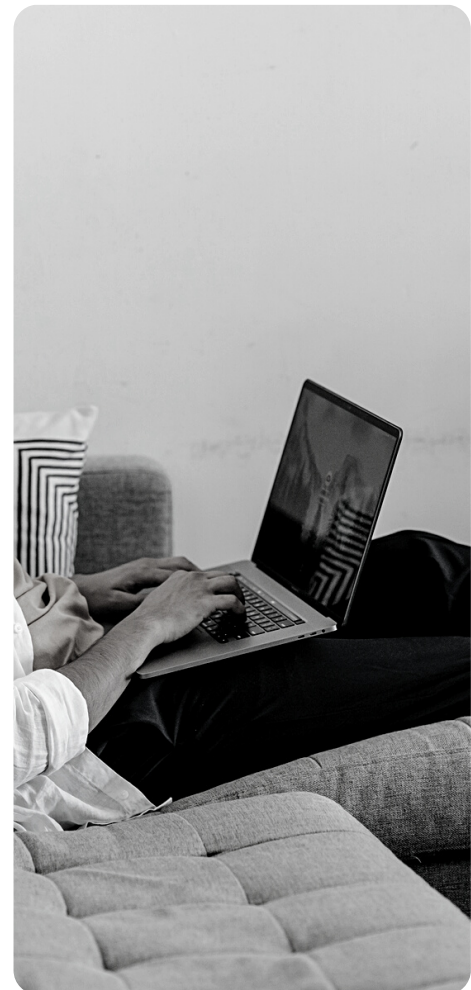
Naturligvis giver det ikke mening at udpege en arbejdsmiljørepræsentant i små enmandsvirksomheder. Point taken!

Men prøv alligevel at gå med på idéen og forhold dig - som repræsentant for medarbejderen - til 'lederens' vurdering af situationen.

Får du øje på indsatsområder, som kunne styrke 'medarbejderens' arbejdsglæde?

Måske 2-3 konkrete forslag?

Måske nogle konkrete krav til 'lederen'?



## Print arbejdsarket

# MODUL 1 - DEL 4: ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANTEN

På baggrund af del 1-2, samt del 3: **Hvilke forslag og krav til indsatser vil du på vegne af 'medarbejderen' stille til lederen?**

Forslag nr. 1:

---

---

---

Forslag nr. 2:

---

---

---

Forslag nr. 3:

---

---

---

Forslag nr. 4:

---

---

---

Forslag nr. 5:

---

---

---



## HOLD MUS MED DIG SELV - DEL 5: BESLUTNINGER

Den samlede proces har haft som til formål at 'tage temperaturen' i din virksomhed og sikre, at du trives i dit arbejdsliv, og at du er på rette spor.

Der skal nu træffes en række beslutninger i forlængelse heraf, som du, 'lederen' og 'arbejds miljørepræsentanten' kan blive enige om.

Er alt som det skal være, så handler det om at træffe en række beslutninger, der sikrer, at det fremadrettet fortsætter sådan.

Er der tiltag, der kan understøtte en bedre trivsel, så tag handling og beslut dig for at iværksætte en række konkrete - og realistiske - tiltag.



Tag udgangspunkt i processen ovenfor og beslut dig for fx fire tiltag. Vælg både noget, der kan skabe forandring i hverdagen og noget der fx kan vedligeholde alt det gode du gør i forvejen, som skaber trivsel, glæde og motivation.

Og vælg noget, du om et år (eller om 6 mdr.) - når du igen skal holde MUS med dig selv - vil være glad for, at du tog et professionelt ansvar for at håndtere.

**HUSK** at gemme dine besvarelser til næste gang.

## Print arbejdsarket

### MODUL 1 - DEL 5: BESLUTNINGER

Anfør fx dine beslutninger på en given dato i din kalender. Så øger du chancerne for, at du får handlet på dét, der kan bidrage til, at du får skabt det arbejdsliv, du drømmer om.

Indsats nr. 1:

---

---

---

Indsats nr. 2:

---

---

---

Indsats nr. 3:

---

---

---

Indsats nr. 4:

---

---

---



## *God selvledelse for soloselvstændige*

- er udviklet som led i projektet *God trivsel på arbejdspladsen for soloselvstændige virksomheder*, der har modtaget støtte fra Velliv Foreningen.

Du er til enhver tid velkommen til at indsende forslag og idéer til områder, hvor du savner et godt (selvledelses-)værktøj.

God ledelse for soloselvstændige udbydes i samarbejde med *Foreningen Danske Soloselvstændige*.



Ansvarlig for projektet er facilitator, rådgiver, netværks-ekspert, mentor og coach, **Bettina Skårup**, der på 15. år driver solo-virksomheden

### **NetWork**

<https://Net-Work.dk>

(virksomheden hed tidligere bettinaskaarup.dk)

# God fornøjelse