



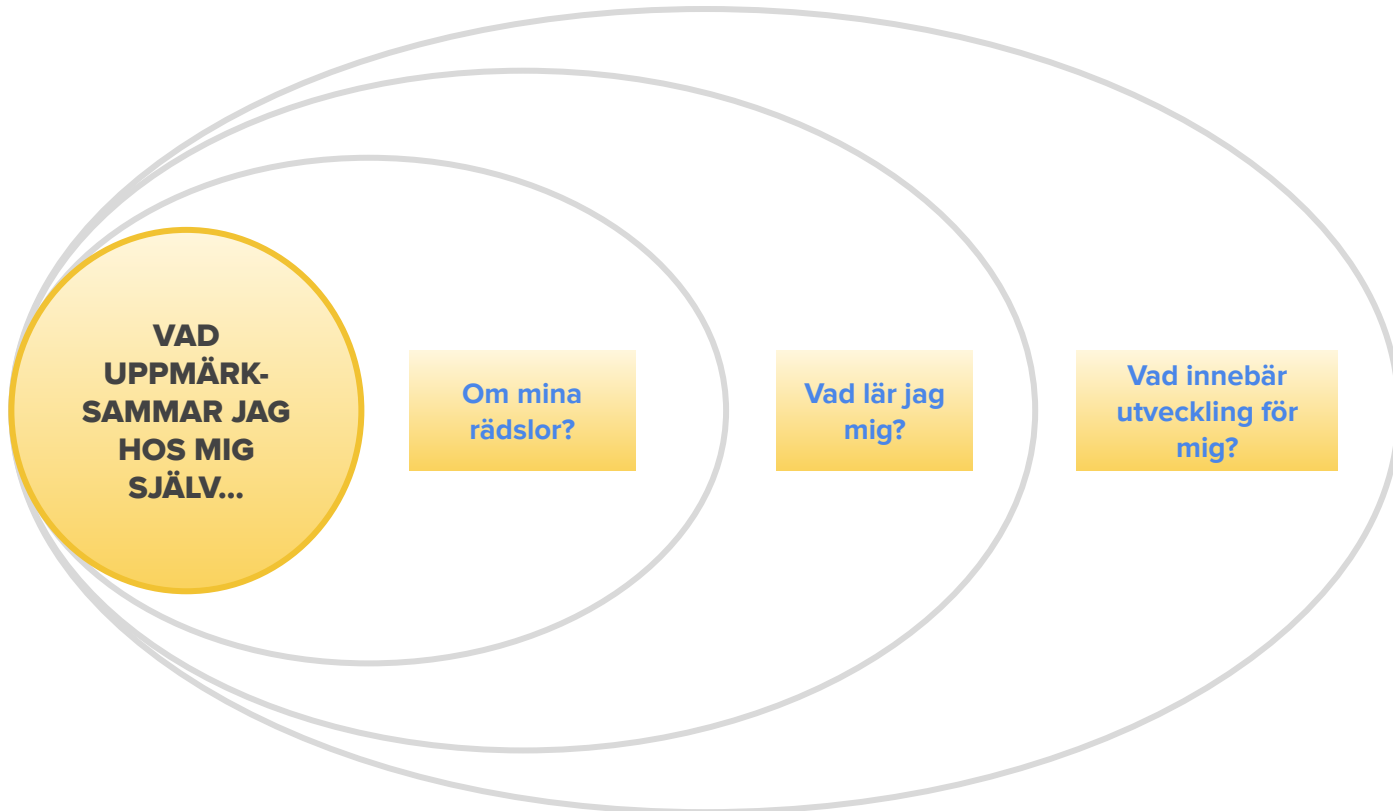
KNOWYOU**MO**RE

SELF-CARE I EN KRIS

Självcoaching, Covid-19

www.knowyoumore.com

KYM SELF-CARE I EN KRIS



VARFÖR SKA DU ANVÄNDA SJÄLVCOACHINGMODELLEN?

Modellen har utvecklats för att ge dig möjlighet till reflektion och ett stöd för att belysa vad som sker inom dig. Den hjälper dig att:

- Bättre förstå dina reaktioner, såsom tankar, känslor, och beteenden.
- Uppmärksamma dina styrkor och hitta verktyg för att hantera en krissituation.
- Identifiera dina möjligheter, stärka din uthållighet och förbättra din anpassningsförmåga inför framtiden.





VARFÖR ANVÄNDA MODELLEN

Ibland utmanas vi av svåra situationer som kan leda till känslor såsom rädsla, oro, ilska eller sorg. Att vara medveten om känslorna, och hur vi reagerar, är viktigt för att kunna förstå och hantera stress bättre.

Alla upplever rädsla eller oro i krissituationer på olika sätt. Modellen hjälper dig att förstå dina reaktioner och belyser dina styrkor som du använt i liknande situationer tidigare.



VAD MODELLEN INTE GÖR

Modellen definierar inte vem du är, din personlighet, eller dina karaktärsdrag. Modellen hjälper dig att bättre förstå hur du hanterar extrema situationer och ger dig verktyg för vidareutveckling. Även om det är en modell i självcoaching kan vissa frågor upplevas som mer krävande och svåra, om så är fallet rekommenderar vi att du talar igenom övningen med någon du känner förtroende för eller kontaktar en certifierad coach.

STEG 1 - INLEDNING

Skriv ut eller rita av modellen på sidan 12. Ha en penna till hands och hitta en lugn plats där du kan jobba med modellen.

STEG 2 – FRÅGOR FÖR SJÄLVCOACHING

Frågorna på nästa sida hjälper dig att utforska de olika delarna i modellen. Du kan börja var du vill. Skriv ner 2 till 3 ord eller fraser som du förknippar med frågorna, eller känslor som du upplever när du svarar på frågorna. Du behöver inte svara på alla frågor, välj de som känns relevanta för just dig eller avsluta när du känner att du inte hittar fler svar.

Det finns ett ifyllt exempel på sidan 10 om du vill få inspiration för att komma igång.





UTFORSKA MINA RÄDSLOR

- Vad oroar jag mig för just nu?
- Vad grubblar jag över just nu?
- Hur påverkas min sömn?
- Hur väl kan jag fokusera?
- Hur påverkas mitt beteende?
Ex: Jag snäser åt människor utan orsak. Jag reagerar irrationellt.
- Vill jag förändra hur jag tänker/känner/agerar?
- Hur går mina tankar? Min inre dialog?



UTFORSKA MITT LÄRANDE

- Vad lär jag mig om mig själv?
- Vilka styrkor använder jag?
- Hur har jag tagit mig ur svåra situationer tidigare?
- Vad kan jag kontrollera?
- Vad är viktigt för mig?
- Vad kan jag släppa taget om?
- Vad kan jag be om hjälp med?
- Vad kan jag förenkla för mig själv?



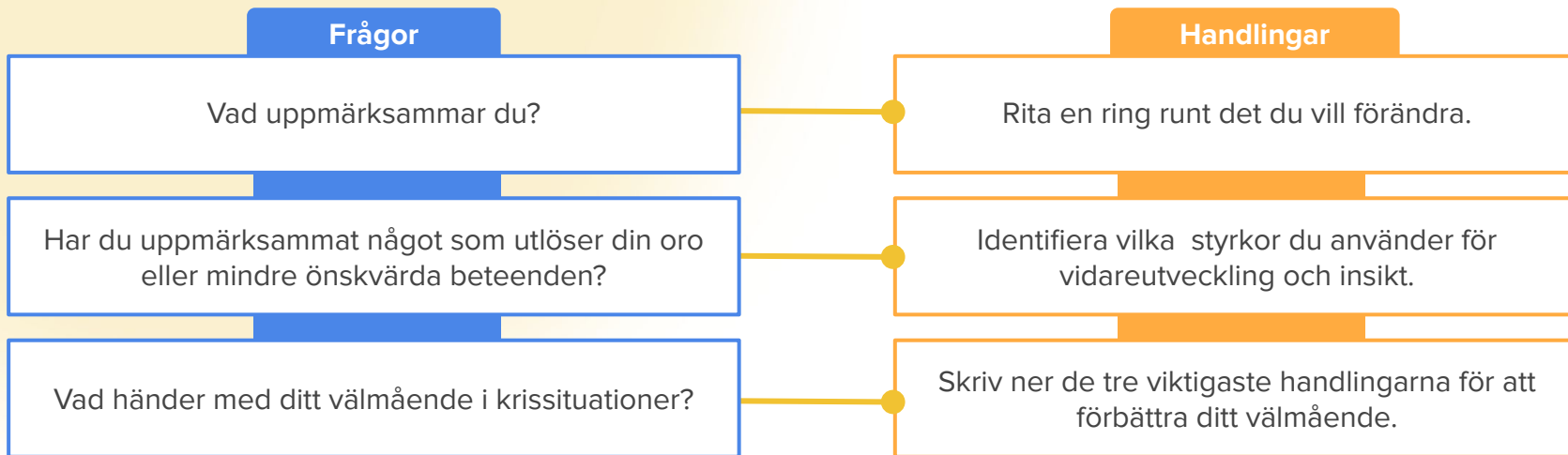
UTFORSKA MIN UTVECKLING

- Hur vill jag se mig själv efter krisen?
- Vad vill jag vara stolt över?
- Vilka möjligheter ser jag just nu?
- Vilka lösningar kan jag hitta för att ta mig igenom den här krisen?
- Vad vill jag förbättra inför framtiden? :
 - Fysiskt välmående?
 - Mentalt välmående?
 - Sociala kontakter?
 - Kunskap och lärande?

STEG 3 – FORTSATT UTVECKLING

Den här delen hjälper dig att analysera och identifiera vad du behöver för din fortsatta utveckling...

Börja med att lägga ner pennan och läs igenom dina svar i modellen. Använd frågorna nedan för att reflektera och identifiera handlingar och mål som du vill jobba mot. Om du kör fast eller känner att du behöver hjälp rekommenderar vi att du samtalar med en certifierad coach eller någon du har förtroende för.





TALA MED NÅGON DU HAR FÖRTROENDE FÖR

Det kan vara till hjälp att tala med någon när du fyller i modellen. Boka tid med en certifierad coach eller någon du har förtroende för. Samtala om dina iakttagelser och dina svar på frågorna ovan.



REFLEKTERA REGELBUNDET

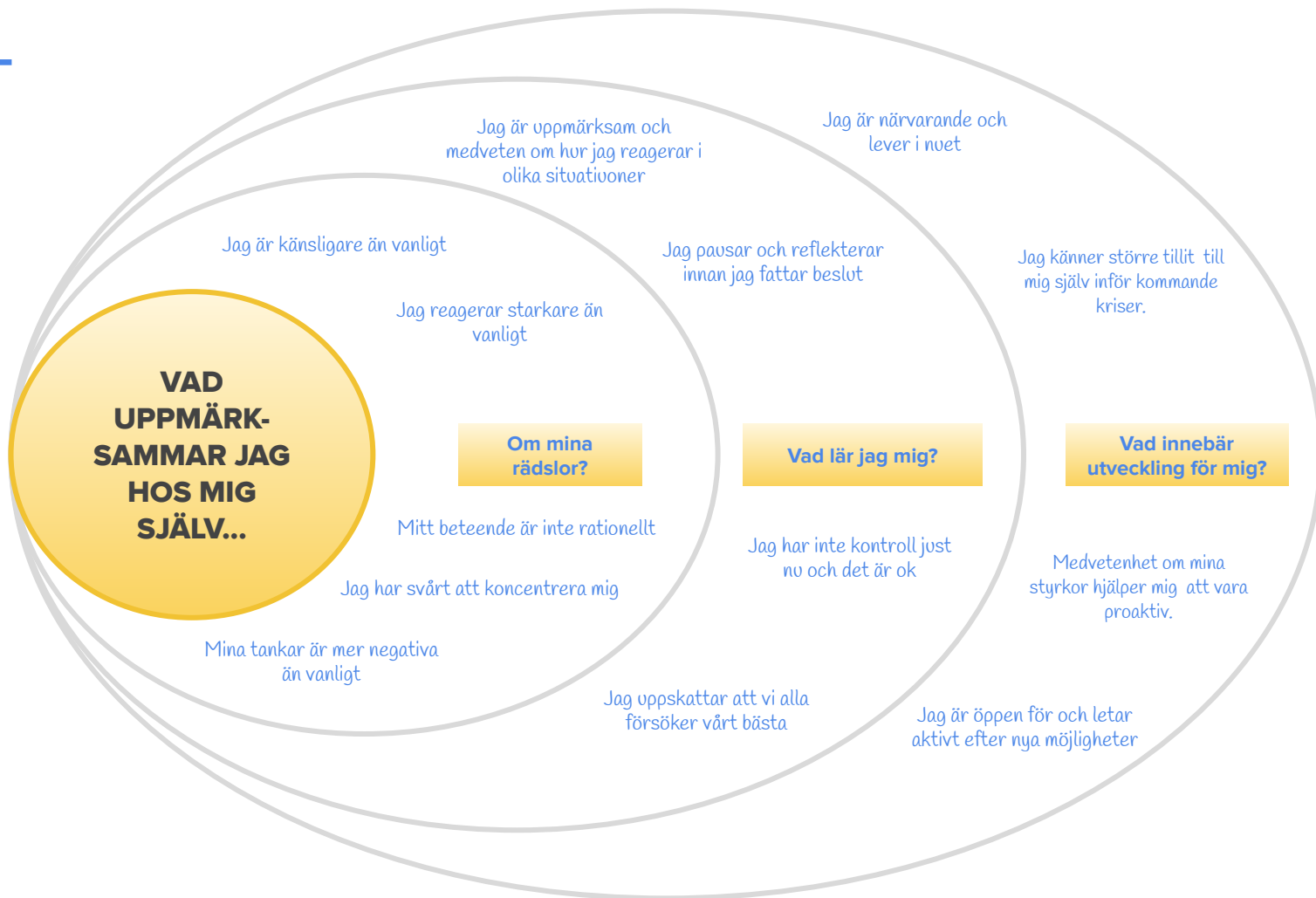
Genom regelbunden reflektion får du djupare självinsikt vilket hjälper dig att lättare hitta nya lösningar och åtgärder som fungerar för dig. Nu har du modellen. Hitta regelbunden egen tid och plats för självcoaching enligt modellen.

OM MODELLEN

Den här modellen är framtagen av en global grupp av certifierade coacher och experter inom KnowYouMore. Målet är att introducera självcoaching genom reflektion för att hjälpa dig till ett bättre välmående i en kris.



EXEMPEL





KNOWYOUMORE

ÖVNINGAR FÖR UTSKRIFT



**VAD UPPMÄRK-
SAMMAR JAG
HOS MIG
SJÄLV...**

Om mina
rädslor?

Vad lär jag mig?

Vad innebär
utveckling för mig?



REGELBUNDEN REFLEKTION

Datum:

Regelbunden reflektion är en viktig del i uppföljningen av din utveckling och hur du använder dig av dina nya lärdomar och insikter om dig själv.

Läs igenom din ifyllda modell och svara på frågorna nedan:

Hur har det gått?

Skriv ner vad du har gjort sedan förra reflektionstillfället.

Vad har förändrats?

Skriv ner de tankar och känslor du uppmärksammar.

Vad är mitt nästa steg?

Skriv ner en eller flera handlingar som tar dig vidare i din utveckling.

SAMTALA MED NÅGON DU HAR FÖRTROENDE FÖR

Boka tid med en certifierad coach eller någon du har förtroende för. Samtala om dina iakttagelser och svar på frågorna ovan.

