



🕒 2 min. 👁️ 📌 03-10-2009

# Anerkendende eftertanke

Her får du eksempler på værdsættende spørgsmål, du kan stille dig selv. De skal give anledning til at reflektere over og værdsætte hverdagens situationer samt synliggøre læring og kompetenceudvikling.

## Skribentinfo



[Lederweb](#)

Sekretariat for Væksthus for Ledelse  
Væksthus for Ledelse

Værdsættende spørgsmål kan skabe skabe forandring, da de vender opmærksomheden mod det, som spørgsmålet drejer sig om. Ved at stille spørgsmål der kaster lys på ressourcer, muligheder og potentialer, skabes der energi til og glæde i arbejdet.

Her er ideer til spørgsmål du kan stille dig selv:

### Arbejdslivet

- Hvad er godt i mit arbejdsliv? Hvad og hvem er medvirkende til, at det er det?
- Hvad værdsætter jeg i mit arbejde? Ved mig selv? Ved mine kolleger? Ved min arbejdsplads?
- Hvad er det bedste, der er sket i dag, og hvem eller hvad gjorde det muligt, at det netop er dét, der er det bedste?
- Hvilke muligheder greb jeg i dag? Hvilke muligheder, som jeg ikke greb, vil jeg kunne få gavn af næste gang?
- Hvad har jeg lært i dag, og hvordan kan jeg bruge det fremover?

### Kolleger

- Mon Lene har brug for min hjælp til den opgave, hun er i gang med?
- Hvordan kan Peters evner komme både ham selv og arbejdspladsen bedst til gode?
- Pia og jeg har forskellige synspunkter på denne sag. Måske er der endnu flere måder at se den på, som

kan være nyttige for os.

- Det er altid svært for mig, når jeg skal løse en opgave som denne. Mon jeg bruger mine evner på den bedst mulige måde, eller mon jeg kan gøre det på en måde, som er nemmere for mig og bedre for arbejdspladsen?

Det kan også være, at der er nogle, der kan hjælpe mig.

- Hvordan samarbejdede vi, da vi overkom den store udfordring, som vi var løbet ind i?

## **Anerkendende logbog**

Til at hjælpe refleksionen kan man bruge en logbog til at skrive sine tanker ned. Det vil:

- Understøtte dét at reflektere over de erfaringer, man gør sig undervejs i sit arbejde
- Fastholde disse overvejelser til senere brug
- Understrege det personlige aspekt af læreprocessen
- Danne grundlag for fælles drøftelse på arbejdspladsen.

Logbogen kan, ud over at indeholde dine overvejelser og forventninger, også dokumentere udvikling. Du kan

fx vælge at føre "dagbog" over dagens aktiviteter. Det er vigtigt, at der ikke kun bliver tale om referater, men at du også stiller dig nysgerrig, undrende og ikke mindst undersøgende i forhold til egne og andres handlinger. Det kan derfor være nyttigt at stille spørgsmål som:

Hvad er lykkedes i dag?

- Hvad gjorde jeg/vi, hvad gjorde andre, hvad tænkte/følte jeg/vi?
- Hvad drømmer jeg/vi om?
- Hvad kan jeg/vi gøre for at føre drømmen ud i livet?

## **Forudsætninger**

### **Deltagere**

Individuelt.

### **Forberedelse**

Afsæt et tidspunkt, hvor der er mulighed for at koncentrere sig. Marker at du vil arbejde alene.

### **Organisering**

Overvej svaret på et af nedenstående spørgsmål i forhold til arbejdslivet eller kolleger.

### **Tid**

5 – 15 minutter afhængig af emnet.

### **Husk**

Overvej, hvilken struktur der kan understøtte spørgsmålene, fx hvornår på dagen og/eller ugen kan der afsættes et fast tidspunkt?

### **Variationer:**

### **Eftertanke i team**

I kan også anvende spørgsmålene på jeres team- eller personalemøde og i fællesskab reflektere over et af spørgsmålene.

[Værktøj 1: Værdsættende arbejdspladsvurdering](#)

[Værktøj 2: Personalemøde med den gode historie](#)

[Værktøj 4: Klarhed i arbejdet](#)

[Værktøj 5: Kortlæg og beskriv jeres arbejdsplads og arbejdsdag](#)