**TOP-præstationer kan planlægges !**

**Sådan afdækker du dit TOP-præstationsmønster:**

* **ud for hver ”peak” skriver du er SUCCES, DU har haft. Størrelsen er ikke vigtig ;o), men det skal være DIN succes, noget DU har præsteret.**

(eksempler: ”jeg overvandt min flyskræk”, ”jeg gennemførte en halv-maraton/jeg begyndte at løbe”, ”jeg scorede drømmejobbet”, ”jeg landede min første ordre”, ”jeg startede mit eget firma”, ”jeg overvandt svær sygdom/stress” etc). Der kan være rigtigt mange. Det vigtige er, at det er DINE successer.

* **Du skal finde minimum 5-6 successer og gerne flere.**
* **Ud for hver succes sætter du de kompetencer på, som fik dig til at lykkes**

(eksempler: humor, mod, udholdenhed, tålmodighed, kreativitet, forretningsforståelse, empati… etc.)

* **Når du har lavet øvelsen for samtlige din successer, skal du lede efter ord, der går igen, og igen, og igen…… Det kan også være, at nogle af ordene mangler under andre successer, men burde være der, når du tænker efter. Eller at andre ord, måske ikke føles afgørende alligevel. Vær OBS på, at der KAN være forskel på, om successen er privat eller arbejdsrelateret. Du kan skrive begge i skemaet, hvis der er forskel ellers fokuser på de arbejdsrelaterede.**
* **Vælg de 5-7 ord , der bedst beskriver, hvad du konkret gør, når du lykkes, og sæt dem ind i boksen herunder.**
* **Fordelen er,at når du VED, hvad du gør, NÅR du lykkes, så handler det bare om at gøre det IGEN, og igen, og igen. God arbejdslyst !**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mit TOP-præstationsmønster** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |