

Test dig selv: Hvor tilfreds er du med dit arbejdsliv?

Besvar nedenstående spørgsmål og få en fornemmelse for, hvordan det står til med dit arbejdsliv.

Sæt kryds i den kolonne, der passer bedst til dig. Når du har besvaret alle spørgsmål, vil du kunne se en tendens. Ligger dine kryds overvejende til venstre, tyder det på, at du ikke trives i dit arbejdsliv. Ligger dine kryds derimod overvejende til højre, tyder det på, at du trives.

	Slet ikke som mig	Ikke som mig	Neutral	Som mig	Meget som mig
Positivitet, engagement og mening					
Jeg glæder mig som regel til at skulle på arbejde om morgenen					
Det, jeg laver, føles meningsfuldt					
Det jeg laver har et overordnet formål, der er i tråd med mine værdier					
Jeg kender og kan nævne mine 5 top styrker					
Jeg udfolder en eller flere af mine 5 top styrker dagligt					
Jeg kender og kan nævne mine 5 top talenter					
Jeg udfolder en eller flere af mine 5 top talenter dagligt					
Jeg ved, hvad der skal til for at motivere og engagere mig					
Jeg føler mig som regel engageret og motiveret					
Jeg oplever jævnligt at være i flow					
Jeg føler mig autentisk, når jeg er på arbejde og udfører mine opgaver					
Jeg kender mit "why"					
Udvikling					
Jeg har en klar vision om, hvor jeg gerne vil hen karriere-/arbejds mæssigt					
Jeg bevæger mig konstant i retning af min vision					
Jeg er synlig og andre ved, hvad jeg kan					
Jeg har skabt mig et personligt <i>brand</i>					
Jeg kender mine udviklingsområder					
Jeg kender mine svagheder og ved, hvordan jeg skal håndtere dem					
Mine arbejdsopgaver udvikler mig					
Jeg har løbende mulighed for at uddanne og udvikle mig					
Jeg har jævnligt konstruktive udviklingssamtaler med min leder					
Resultater og opgaver					
Der er en god balance mellem mine kompetencer og jobbets krav					
Jeg laver oftest det, jeg er bedst til					
Jeg har overblik over mine opgaver					
Jeg har klare og realistiske mål					
Jeg når som regel de mål, jeg sætter mig					
Målene føles meningsfulde					
Jeg ved præcis, hvad der forventes af mig					
Jeg er god til at fokusere på opgaven					
Der er ro til at fokusere og koncentrere sig					
Jeg er god til at prioritere mine arbejdsopgaver					
Jeg får jævnligt anerkendelse og ros for mit arbejde					
Jeg får den løn, jeg bør have					

Test dig selv: Hvor tilfreds er du med dit arbejdsliv?

	Slet ikke som mig	Ikke som mig	Neutral	Som mig	Meget som mig
Relationer					
Jeg trives med de fleste af mine kolleger					
Jeg har mindst en nær kollega, som jeg har tillid til					
Jeg har generelt tillid til mine kolleger					
Jeg får den respekt fra mine kolleger, jeg bør have					
Jeg får den støtte og hjælp fra mine kolleger, jeg har brug for					
Jeg har et godt samarbejde med de teams, jeg indgår i					
Min leder respekterer og støtter mig					
Min leder ved, hvad jeg kan og kender mine styrker					
Min leder ved, hvordan jeg arbejder bedst					
Jeg har tillid til min leder					
Jeg er generelt god til at sætte grænser og siger sjældent "ja" til mere, end jeg kan overkomme					
Andre kender mine grænser					
Egen balance					
Jeg føler mig sjældent stresset, og hvis jeg gør, er det i en kort afgrænset periode					
Der er en god balance mellem mit privatliv og mit arbejde					
Jeg prioriterer tid til mig selv					
Jeg sørger for at holde pauser og restituere i løbet af dagen					
Jeg er god til at styre min energi					
Jeg prioriterer det, der er vigtigst for mig					
Jeg er i fysisk god form					
Jeg er i god psykisk form					