|  |  |
| --- | --- |
| Hvad har været årets højdepunkter, og hvilke succesmønstre kan du få øje på? |  |
| Hvad har du lykkedes med? |  |
| Hvordan er dit arbejdssted, arbejdsprocesser, kontakt til kunder etc. forandret, fordi du har været med? |  |
| Hvad kendetegner de relationer, der er velfungerende og energigivende? |  |
| Hvad er kendetegnende for relationer, der ikke fungerer godt og som dræner dig for energi? |  |
| Hvad skal du være opmærksom på i fremtiden så du har flere gode og energigivende relationer? |  |
| Hvordan har dine stærke talenter/styrker været i spil i forhold til udvikling af forretningen, det faglige og relationelle? |  |
| Hvordan påvirker det dig når du bruger dine styrker? |  |
| Hvordan påvirker det dig, når du bruger sider af dig selv som ikke er særligt udviklet eller hvor du oplever, at du er usikker? |  |
| Hvor kan du se et mønster, der gentager sig, hvor tingene ikke lykkes eller ikke fungerer så godt/trækker meget på din energi? |  |
| Er der noget du skal lære her i form af nye kompetencer eller sociale/personlige færdigheder?  |  |
| Eller skal du fremover være mere opmærksom på at navigerer uden om? |  |
| Hvilke ønsker og målsætninger havde du sat dig for 2017? |  |
| Hvilke målsætninger har du nået? |  |
| Hvor tilfreds er du med dig selv på en skala fra 1 – 10? |  |
| Hvad vil du bringe videre i 2018 fordi det virker for dig? |  |
| Hvad vil du sige farvel til eller aflære? |  |
| Hvad vil du lære eller styrke af kompetencer, nye tanker eller adfærd? Vurder bl.a. indenfor kategorierne: faglige, taktiske, strategiske, personlige eller sociale kompetencer? |  |
| Hvordan vil du sikre dig mere tid til at lade op og regenerere, så du bevarer dit overskud og lever fra dit bedste selv? |  |
| Hvilke fritidsinteresser eller hobbies vil du bruge mere tid på så du får mere overskud og tilfredshed? |  |
| Hvordan vil blive endnu bedre til at prioritere dine kære, og give dem overskud, energi og glæde HVER DAG? (Høj prioritet, det er fundamentet for at det andet fungerer) |  |

**Beslutningskontrakt for 2018**

Jeg vil stoppe med følgende, fordi *(husk at beskriv ”fordi” – det er vigtigt for din motivation og fastholdelse)*

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­­­­­­­­­­2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jeg vil starte med og lære følgende, fordi *(husk at beskrive fordi…)*

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Underskrift og dato \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_