



# ÖVNING: ADEPTENS DRIVKRAFTER

Att lära känna sig själv, sina drivkrafter och värderingar kan vara betydelsefullt i processen då det handlar om att hitta rätt väg i karriären. Ju fler personliga drivkrafter du får utlopp för, desto bättre kommer du att trivas och prestera. En ökad medvetenhet om dina personliga drivkrafter underlättar karriärplanering och hjälper dig att prioritera.

**Adepten** kryssar i de drivkrafter som är viktigast just nu. **Mentorn** reder ut begreppen och frågar vad adepten lägger i en viss drivkraft. Ta hjälp av resultatet när ni samtalar om adeptens förväntningar och framtid.

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aktiv fritid           | <input type="checkbox"/> Engagemang                       | <input type="checkbox"/> Internationella kontakter | <input type="checkbox"/> Se andra utvecklas     |
| <input type="checkbox"/> Anställningstrygghet   | <input type="checkbox"/> Erkännande                       | <input type="checkbox"/> Jämställdhet              | <input type="checkbox"/> Självförverkligande    |
| <input type="checkbox"/> Ansvarsfulla uppgifter | <input type="checkbox"/> Familj                           | <input type="checkbox"/> Kort pendlingsavstånd     | <input type="checkbox"/> Själständighet         |
| <input type="checkbox"/> Arbeta i projekt       | <input type="checkbox"/> Framgång                         | <input type="checkbox"/> Kreativitet               | <input type="checkbox"/> Social samvaro         |
| <input type="checkbox"/> Arbeta utomlands       | <input type="checkbox"/> Fria arbetstider                 | <input type="checkbox"/> Möjlighet att påverka     | <input type="checkbox"/> Solidaritet            |
| <input type="checkbox"/> Arbetsglädje           | <input type="checkbox"/> Frihet                           | <input type="checkbox"/> Njutning                  | <input type="checkbox"/> Spänning               |
| <input type="checkbox"/> Avkoppling             | <input type="checkbox"/> Fysiska utmaningar               | <input type="checkbox"/> Nära relationer           | <input type="checkbox"/> Stabilitet             |
| <input type="checkbox"/> Balans i livet         | <input type="checkbox"/> Få användning för min utbildning | <input type="checkbox"/> Omsorg om andra           | <input type="checkbox"/> Status                 |
| <input type="checkbox"/> Bekräftelse            | <input type="checkbox"/> Förutsägbarhet                   | <input type="checkbox"/> Omväxling                 | <input type="checkbox"/> Stressfritt arbete     |
| <input type="checkbox"/> Bekymmersfrihet        | <input type="checkbox"/> God ekonomi                      | <input type="checkbox"/> Prestation                | <input type="checkbox"/> Trygghet               |
| <input type="checkbox"/> Belöningar             | <input type="checkbox"/> Ha roligt                        | <input type="checkbox"/> Prestige                  | <input type="checkbox"/> Träning                |
| <input type="checkbox"/> Bli chef               | <input type="checkbox"/> Hälsa                            | <input type="checkbox"/> Reflektion                | <input type="checkbox"/> Tydliga riktlinjer     |
| <input type="checkbox"/> Bra arbetsmiljö        | <input type="checkbox"/> Hög lön                          | <input type="checkbox"/> Resor                     | <input type="checkbox"/> Tystnad                |
| <input type="checkbox"/> Bra chef och ledning   | <input type="checkbox"/> Högt tempo                       | <input type="checkbox"/> Rutiner                   | <input type="checkbox"/> Tävling/konkurrens     |
| <input type="checkbox"/> Bra kollegor           | <input type="checkbox"/> Ideellt engagemang               | <input type="checkbox"/> Rättvisa                  | <input type="checkbox"/> Uppskattning           |
| <input type="checkbox"/> Delaktighet            | <input type="checkbox"/> Intellektuella utmaningar        | <input type="checkbox"/> Samarbete                 | <input type="checkbox"/> Utmaningar             |
| <input type="checkbox"/> Egen tid               |   | <input type="checkbox"/> Samhällsnytta             | <input type="checkbox"/> Utvecklingsmöjligheter |
| <input type="checkbox"/> Eget ansvar            |   |  | <input type="checkbox"/> Vänner                 |