



ÖVNING: ADEPTENS EGENSKAPER

I många situationer i karriären kan det vara en fördel att ha god självkännedom, exempelvis vid anställningsintervjuer och utvecklingssamtal.

Ett tillvägagångssätt att utveckla självkännedom är att kartlägga sina starka och svaga sidor.

Nedan finns en lista med egenskaper. **Du som adept** kryssar i de egenskaper som passar in på dig som person och sätter en stjärna framför kryssrutorna på de egenskaper du vill stärka. Använd listan tillsammans när ni som mentorpar diskuterar adeptens mål och ambitioner.

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ambitiös | <input type="checkbox"/> Generös | <input type="checkbox"/> Modig | <input type="checkbox"/> Social |
| <input type="checkbox"/> Analytisk | <input type="checkbox"/> Glad | <input type="checkbox"/> Målmedveten | <input type="checkbox"/> Spontan |
| <input type="checkbox"/> Ansvarstagande | <input type="checkbox"/> Händig | <input type="checkbox"/> Noggrann | <input type="checkbox"/> Stresstålig |
| <input type="checkbox"/> Behärskad | <input type="checkbox"/> Ifrågasättande | <input type="checkbox"/> Nyfiken | <input type="checkbox"/> Strukturerad |
| <input type="checkbox"/> Beslutsam | <input type="checkbox"/> Impulsstyrd | <input type="checkbox"/> Ombytlig | <input type="checkbox"/> Stöttande |
| <input type="checkbox"/> Bestämd | <input type="checkbox"/> Initiativrik | <input type="checkbox"/> Ordentlig | <input type="checkbox"/> Systematisk |
| <input type="checkbox"/> Bra på att lyssna | <input type="checkbox"/> Innovativ | <input type="checkbox"/> Orädd | <input type="checkbox"/> Tillåtande |
| <input type="checkbox"/> Bra på att samarbeta | <input type="checkbox"/> Ivrig | <input type="checkbox"/> Pedagogisk | <input type="checkbox"/> Tolerant |
| <input type="checkbox"/> Diskussionslysten | <input type="checkbox"/> Klok | <input type="checkbox"/> Positiv | <input type="checkbox"/> Trygg |
| <input type="checkbox"/> Disträ | <input type="checkbox"/> Konsekvent | <input type="checkbox"/> Praktisk | <input type="checkbox"/> Tydlig |
| <input type="checkbox"/> Dominant | <input type="checkbox"/> Konstnärlig | <input type="checkbox"/> Prestigelös | <input type="checkbox"/> Tystlåten |
| <input type="checkbox"/> Drivande | <input type="checkbox"/> Kreativ | <input type="checkbox"/> Proaktiv | <input type="checkbox"/> Tävlingsinriktad |
| <input type="checkbox"/> Empatisk | <input type="checkbox"/> Känslig | <input type="checkbox"/> Punktlig | <input type="checkbox"/> Undersökande |
| <input type="checkbox"/> Energisk | <input type="checkbox"/> Lagspelare | <input type="checkbox"/> Pålitlig | <input type="checkbox"/> Uthållig |
| <input type="checkbox"/> Engagerad | <input type="checkbox"/> Livlig | <input type="checkbox"/> Rak | <input type="checkbox"/> Utåtriktad |
| <input type="checkbox"/> Envis | <input type="checkbox"/> Lojal | <input type="checkbox"/> Realistisk | <input type="checkbox"/> Verbal |
| <input type="checkbox"/> Fantasifull | <input type="checkbox"/> Lugn | <input type="checkbox"/> Risktagande | <input type="checkbox"/> Visionär |
| <input type="checkbox"/> Flexibel | <input type="checkbox"/> Lyhörd | <input type="checkbox"/> Serviceorienterad | <input type="checkbox"/> Vänlig |
| <input type="checkbox"/> Följsam | <input type="checkbox"/> Läraaktig | <input type="checkbox"/> Självständig | <input type="checkbox"/> Ärlig |
| <input type="checkbox"/> Företagsam | <input type="checkbox"/> Har lätt för att uttrycka sig | <input type="checkbox"/> Skeptisk | <input type="checkbox"/> Äventyrlig |
| <input type="checkbox"/> Försiktig | | <input type="checkbox"/> Snabb | <input type="checkbox"/> Ödmjuk |