

HALVÅRSREFLEKTERA

Sommar och semester - ta dig tid att reflektera och identifiera konkreta steg för det kommande halvåret.

Boka en halvtimme med dig själv och skriv ner dina reflektioner. Gör det gärna med en skön penna på en plats som passar dig gott!

1 Halvåret som gått

- Vilka var dina största prestationer och framsteg ?
- Vilka utmaningar mötte du och hur överkom du dem?

2 Styrkor & prestationer

- Vilka personliga styrkor har du mest använt dig av?
- Vilka specifika prestationer är du mest stolt över och varför?

3 Måluppfyllelse

- Hur väl har du uppfyllt de mål du satt för året hittills?
- Vilka strategier har du använt för att uppnå dina mål, vilka var mest effektiva och vilka kan förbättras?

4 Personlig utveckling

- På vilket sätt har du utvecklats som person på sistone?
- Vilka nya färdigheter har du lärt dig eller förbättrat?

5 Balans i livet

- Hur väl har du lyckats skapa balans mellan arbete, personliga intressen och vila?
- Vilka aktiviteter har givit dig energi och glädje?

6 Vad är nu viktigt för dig att bevara eller förändra inför hösten?