

# ENERGI-DAGBOG

FÅ INDSIGT I, HVAD DER GIVER DIG ENERGI

## Sådan gør du:

1. Tag udgangspunkt i de situationer og opgaver, du løser i løbet af dagen.
2. Giv dem et tal på en skala fra -5 til +5, hvor -5 dræner dig helt og +5 giver dig masser af energi. Husk, at energi godt kan være stille og indadvendt.
3. Notér, hvad du lavede, hvordan du havde det etc. Notér helst i løbet af dagen, og ellers når dagen er slut.
4. Udfyld gerne energi-dagbogen hver dag i fire-fem dage, så du kan begynde at se et mønster.
5. Reflektér over det mønster, du ser. Tag udgangspunkt i spørgsmålene på sidste side her.

Dato: \_\_\_\_\_

**SITUATION/  
OPGAVE**

**DIT ENERGI-  
NIVEAU** på en  
skala fra -5 til +5?

**NOTÉR F.EKS.:** Hvad lavede du? Hvem var med? Hvordan havde du det?  
Hvilke sider af dig selv brugte du? Hvilke styrker brugte du? Var situationen/  
opgaven god eller dårlig for dig i forhold til din præstation?

# ENERGI-DAGBOG

## UDFYLDT EKSEMPEL TIL INSPIRATION

Dato: 1. september

### SITUATION/ OPGAVE

**DIT ENERGI-  
NIVEAU** på en  
skala fra -5 til +5?

**NOTÉR F.EKS.:** Hvad lavede du? Hvem var med? Hvordan havde du det?  
Hvilke sider af dig selv brugte du? Hvilke styrker brugte du? Var situationen/  
opgaven god eller dårlig for dig i forhold til din præstation?

Kl. 8.30  
Læse e-mails

-2 til +3

Det trækker energi med mange cc mails, hvor jeg ikke behøver at se dem. Irriteret. Spildtid. Giver mig energi at få svaret og sendt mails og få noget fra hånden. At se indbakken blive mindre. Bruger min evne til at strukturere, holde fokus og tage beslutninger, som er nogle af mine styrker.

Kl. 9  
1:1 møde med min  
medarbejder Stine

+4

Føler mig motiveret og engageret. Det giver energi at se min medarbejder udvikle sig og tage ansvar. Behagelig og givende relation som jeg er glad for. Brugte mine evner til at lytte, sparre og motivere. En god opgave for mig, hvor jeg præsterede rigtig godt.

Kl. 9.30  
Afdelingsmøde med  
mine medarbejdere

+3

Lidt spændt da jeg afprøvede en ny måde at facilitere mødet på. Medarbejderne var meget positive og engagerede. Har lært meget og lyst til at fortsætte på næste møde. Har krævet noget af mig, men god energi på opgaven. Jeg havde forberedt mig godt og brugt en god relation til at tale det igennem og få sparring. Brugte mine kreative sider

Kl. 11  
Udtrække data i  
Excel til ugens rap-  
portering til ledelsen

-3

Svært ved at fastholde fokus. Irriteret over at jeg har trukket opgaven til sidste sekund. Jeg leverer det, jeg skal, men det dræner mig.

Osv.

# SÆT GANG I REFLEKSIONERNE

Når du har udfyldt energi-dagbogen i nogle dage er det en god idé at reflektere over, hvad du fremadrettet kan gøre for at finde den rette balance i dit lederjob og styrke arbejdsglæden.

## Her er nogle spørgsmål, som kan hjælpe dig med at sætte gang i din tankeproces:

- Hvad springer dig i øjnene, når du ser dine dagbogsnotater?
- Hvad overrasker dig mest? Mindst?
- Hvad er du blevet klogere på i forhold til din energi og præstation?
- Hvordan får du mere af det, der motiverer dig, giver dig energi og er godt i forhold til din præstation?
- Hvad får du lyst til at ændre? Hvad er muligt for dig at ændre?
- Hvem kan hjælpe dig?
- Hvad er det første skridt, du vil tage hen imod forandringen?
- Hvornår vil du gøre det?

Det kan være en god idé at dele dine observationer og refleksioner med en sparringspartner. Det kan være sammen med en god kollega, en ven eller du kan få sparring med en ledelsesrådgiver i Lederne.

---

## Få sparring om din trivsel

Som medlem kan du få en gratis TrivselsSparring hos en af vores ledelsesrådgivere. Sparringen kan give dig indsigt i, hvordan du kan styrke din trivsel og robusthed.

Bestil en sparring på [Lederne.dk/trivselsparring](https://Lederne.dk/trivselsparring)

---