

# Trivselstest

Version 1.0 / 2020



## I hvor høj grad dyrker du oplevelsen

---

Testen må gerne udskrives og bruges frit. Du kan også notere dine svar på et stykke papir ved siden af testen. Testen har flere dimensioner og i denne version kan du måle i hvor høj grad du dyrker oplevelsen. At dyrke oplevelsen handler om at praktisere principper som bidrager til langvarig og konsekvent trivsel og udvikling. På denne måde står man stærkere i modvind og udvikler sig hurtigere i medvind. Nogle principper er medfødt, mens andre er tillært.

Noter på skalaen hvor du befinder dig i forhold til vægtningen mellem de to modstridende postulater. For eksempel kan du vælge nr. 2 (Til venstre) i første talrække, hvis du føler du oftere "Nyder processen" end "Skynder dig hurtigt i mål", selvom du i praksis gør begge. Vælg kun et tal fra hver talrække fra 5-0-5.. Vælg "0" hvis du føler det er ligeværdigt. De to første cirkler er blot eksempler på hvordan modellen skal besvares

Kolonne 1					Kolonne 2					
Jeg nyder processen i det jeg laver					Jeg skynder mig ofte i mål, så hurtigt som jeg kan.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg indretter min arbejdsproces sådan at jeg i bedst mulig grad laver de opgaver som jeg er bedst til eller som inspirerer mig mest.					Ofte går det så hurtigt, at jeg ender med at lave alt det sure og det søde.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg har en tendens til at gøre mig del af et netværk og/eller søge input fra andre.					Jeg har en tendens til at lave det meste alene eller overvejende med mine egne input.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg reflekterer ofte over det jeg har lavet og laver, om hvordan det har været og er for mig.					Jeg reflekterer ofte over det jeg skal nå og om hvordan det bliver at opnå det.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg tænker ofte på de oplevelser jeg har haft ifm. at jeg arbejdede med at opnå mål.					Jeg tænker ofte på de mål jeg har opnået.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg oplever rimeligt balanceret humør.					Jeg oplever meget skiftende humør.					
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Kolonne1 / Læg tallene sammen fra overstående kolonne					Kolonne 2 / Læg tallene sammen fra overstående kolonne					

Noter på skalaen hvor du befinder dig i forhold til vægtningen mellem de to modstridende postulater. For eksempel kan du vælge nr. 2 (Til venstre) i første talrække, hvis du føler du oftere "Nyder processen" end "Skynder dig hurtigt i mål", selvom du i praksis gør begge. Vælg kun et tal fra hver talrække fra 5-0-5.. Vælg "0" hvis du føler det er ligeværdigt.

Kolonne 1						Kolonne 2				
Jeg er overbevist om, at hvis der er en mulighed for at løse de problemer som opstår, så skal jeg nok finde den.						Jeg er ofte "bage" for om jeg kan løse problemerne når de opstår				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg har fokus på: Problemer må forventes og er en naturlig del af en proces.						Jeg har fokus på: Udfordringer skal for alt i verdens undgå. Alt skal køre gnidningsfrit.				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg har fornyet energi næsten hver morgen jeg vågner.						Jeg har i perioder stadig mindre energi når jeg vågner. Det svinger meget.				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg føler mig i nuet når jeg arbejder.						Jeg arbejder så hurtigt at jeg ofte mentalt går 100 meter foran mig selv.				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg tænker ikke i problemer, men ser dem som konsekvenser at det som er sket.						Jeg anser problemer som noget der ikke skulle være sket				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Jeg trives generelt godt i modvind						Jeg trives slet ikke i modvind				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Kolonne1 / Læg tallene sammen fra overstående kolonne						Kolonne 2 / Læg tallene sammen fra overstående kolonne				

# Overblik over resultat

Se på talfordelingen (Tallene fra side 1 og side 2 skal være lagt sammen i hhv. kolonne 1 og kolonne 2) hvor din score ligger henne. Husk at dette kun er vejledende og bør bruges som indikator. I praksis anvendes denne test ikke til at arbejde, med at dyrke oplevelsens principper. Den kan imidlertid bruges som indikator, for hvor du vurderer dig selv til at være, ift. at dyrke oplevelsen. Hvis du vil vide mere om at dyrke oplevelsen kan du finde mere information på [www.dyrkoplevelsen.dk](http://www.dyrkoplevelsen.dk)

Kolonne 1	Eksempel på vurdering	Forslag
30 til 60	Du dyrker oplevelsen helt bevidst og går op i at få det bedste ud af det du laver. Du søger at gøre hele din hverdag meningsfuld og fortsat været i nuet.	Du hjælper måske allerede andre med at styrke deres liv. Overvej om du vil være med i dyrk oplevelsens netværk og bidrage til vores fælles vision!
15 til 29	Du dyrker i rimelig grad oplevelsen og oplever nogen tilfredshed med dig selv og de omkring dig. Andre følger måske endda allerede dit eksempel.	
0 til 14	Du dyrker oplevelsen en gang imellem og oplever en rimelig grad af tilfredshed med dig selv og de omkring dig. I perioder har du svingende balance i dit liv.	Du står måske ikke og mangler forandring, men du kan vælge at styrke dit liv endnu mere. Overvej om Dyrk oplevelsen kan være en inspiration for dig!
Kolonne 2		
0 til 14	Du balancerer imellem hvad der er vigtigt og hvad der ikke er. Du forsøger at være opmærksom på dig selv og hvordan du har det.	Du er måske ambitiøs og kunne få endnu mere ud af dit liv. Se om Dyrk oplevelsen kan inspirere dig til at styrke dit liv!
15 til 29	Du har en tendens til at overbebyrde dig selv. Du er muligvis ambitiøs anlagt. Du er god til at hjælpe andre når de spørger, men ofte har du ikke tid.	
30 til 60	Du overbebyrder dig selv med ambitioner og opgaver. Du balancerer mellem stress og succes.	Du har måske store mål eller forventninger til dig selv. Du kunne sikkert have fordel af at dyrke oplevelsen endnu mere.