

OPTO Aspekt	Kjerne kvaliteter og potensielle fallgruver		Kjenne sine utfordringer	Identifiser din allergi
Identifiser aspekter med høye skårer på side 5 i din OPTO Lederskapsrapport.	Hva er kjerne kvaliteten, og hva blir mulige overslag		Hva vi kan jobbe med	Aterferden hos andre som du reagerer sterkt på, eller din egen atferd når din utfordring blir tatt for langt.
Selv sikkerhet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tar styring, påvirker beslutninger. ● Dominerende, bastant 	<ul style="list-style-type: none"> * Utvikle empati og samarbeidsevner 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på ubeslutsomhet og passivitet hos andre? 	
Kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uttrykksfull, får oppmerksomhet ● Overkommuniserer, forstyrrer andre 	<ul style="list-style-type: none"> * Øve på aktiv lytting og konsis kommunikasjon 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på andres mangel på kommunikasjon eller tilbakeholdenhet? 	
Selvtillit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Har sosial selvtillit og liker oppmerksomhet ● Overmot og arroganse 	<ul style="list-style-type: none"> * Dyrke ydmykhet og åpenhet for tilbakemeldinger 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på usikkerhet eller manglende selvtillit hos andre? 	
Stabilitet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sindig, følelsesmessig kontrollert ● Likegyldig, kald, følelseløs 	<ul style="list-style-type: none"> * Trene på å uttrykke følelser 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på følelsesmessig ustabilitet og uforutsigbarhet hos andre? 	
Stressmestring	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I stand til å takle høyt press, robust ● Ignorerer stress, undervurderer behovet for støtte 	<ul style="list-style-type: none"> * Øve seg på å legge merke til stress, og å ta vare på seg selv 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på panikk og høy engstelse hos andre? 	
Altruisme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Støttende, bryr seg om andre ● Selvutslettende, involverer seg for mye i andres problemer 	<ul style="list-style-type: none"> * Sett grenser og ta vare på deg selv 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på egoisme og mangel på omtanke hos andre? 	
Nettverksskaping	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sosial, bygger sterke relasjoner ● Vansker med selvstendige oppgaver, tøyer sosiale relasjoner 	<ul style="list-style-type: none"> * Fokuser på dypere og mer meningsfulle relasjoner, og skap alenetid. 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på isolasjon og dårlige nettverksevner hos andre? 	
Tillit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tillitsfull og stoler på andres gode intensjoner ● Naivitet, kan bli utnyttet 	<ul style="list-style-type: none"> * Jobb med å balansere tillit med dømmekraft og styrke din kritiske tenkning 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du sterkt på kynisme og skepsis hos andre? 	
Drivkraft	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Energisk med høyt tempo ● Overarbeid, utålmodighet, overvelde de rundt seg 	<ul style="list-style-type: none"> * Være mer tålmodig og ta det med ro 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på latskap og mangel på ambisjoner hos andre? 	
Målrrettethet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sterkt fokus på å nå mål ● Tunnelsyn, neglisjering av andre viktige aspekter, urealistiske forventninger 	<ul style="list-style-type: none"> * Utvikle bredere perspektiver, balanser måloppnåelse med teamets trivsel 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på mangel på fokus og uklare mål hos andre? 	
Flittighet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Produktiv og selvdisiplinert ● jobber for mye, blir lett frustrert over treghet i arbeidsflyten 	<ul style="list-style-type: none"> * Lær å gi slipp og aksepter at ikke alt trenger å være perfekt. 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på mangel på selvdisiplin og at ting blir utsatt hos andre? 	
Struktur	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Velorganisert, systematisk ● Ufleksibel, motstand mot endringer 	<ul style="list-style-type: none"> * Utvikle tilpasningsdyktighet og søke innovasjon 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på rot og kaos hos andre 	
Kvalitetssikring	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grundig, detaljorientert ● «Micro-mangement», overdreven fokus på små detaljer 	<ul style="list-style-type: none"> * Fokuser på det store bildet, og tenk igjennom hvilke detaljer som er mindre viktige 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på slurv og manglende oppmerksomhet på detaljer hos andre? 	
Pliktoppfylgende	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Veloverveid og pålitelig ● Rigid, vansker med å si nei 	<ul style="list-style-type: none"> * Lær og prioritere og å si nei til oppgaver til tider 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på uansvarlighet og upålitelighet hos andre? 	
Oppriktighet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Genuin, uforfalsket ● Plomp, overser behovet for diplomati over å si ting som de er 	<ul style="list-style-type: none"> * Kultiver takt og diplomati. Lær når det er best å tie 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på uærlighet og manipulering hos andre? 	
Intellekt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nysgjerrig, søker kunnskap ● Gå seg vill i teorien, overteoretisk, bruker for mye tid på utforskning 	<ul style="list-style-type: none"> * Bruk praktiske løsninger, finn balansen mellom teori og handling 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på mangel på nysgjerrighet og avvising av kunnskap? 	
Problemløsning	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trives med kompleksitet, trygg på egne evner ● Overkompliserer ting, undervurderer konsekvensene av kompleksitet 	<ul style="list-style-type: none"> * Forenkler der mulig, involvere andre i problemløsningen 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på forenklet tenkning og avvising av kompleksitet hos andre? 	
Tilpasningsevne	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tilpasser seg endringer, åpen for nye opplevelser ● Overlesses andre med endringer, endringer for endringens skyld 	<ul style="list-style-type: none"> * Vær konsistent og evaluér behovet for endring 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på motstand mot endring og rigiditet hos andre? 	
Oppfinnsomhet	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kreativ, full av ideer, utfordrer det eksisterende ● Uforutsigbar, unødvendige forstyrrelser 	<ul style="list-style-type: none"> * Balanser kreativitet med det praktiske, og tenk på hvordan ideer vil påvirke andre 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på konformitet og motstand mot nye ideer hos andre? 	
Risikotaking	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Modig, eventyrlysten, villig til å ta risiko ● Vågal, vurderer ikke risiko 	<ul style="list-style-type: none"> * Utvikle risikovurderingsferdigheter, balansere modighet med forsiktighet 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Reagerer du på forsiktighet og risikoaversjon hos andre? 	