

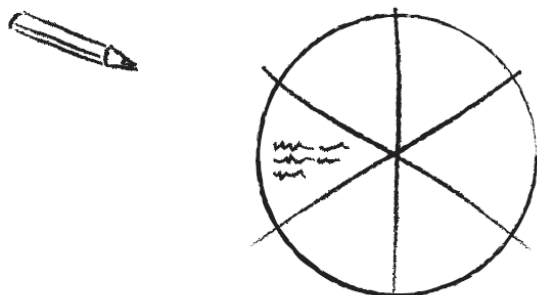
Livsstrømme (WLB)

De seks livsstrømme er et værktøj hentet fra David Clutterbucks bog *Managing Work-life Balance*. Værktøjet giver en oversigt over seks områder i livet, som de fleste af os prioriterer højt, og som vi må tage vare på for at bevare et robust helbred og forebygge udbændthed.

Spørgsmål til livsstrømmene kan tages op på mentormøderne og er relevante for både mentees og mentorer, som gensidig inspiration. Spørgsmålene kan give begge ideer til at håndtere den konstante udfordring, vi alle slås med: Hvordan prioriterer vi bedst vores tid?

Livsstrømmene defineres som:

- Arbejde (hvad du gør for at tjene penge?)
- Karriere (hvordan du udvikler dig og forbereder dig på eventuelt at skifte til et andet arbejdsområde?)
- Det hjemlige/socialt (hvordan du opbygger og vedligeholder vigtige relationer uden for dit arbejde?)
- Helbred (hvordan du vedligeholder fysisk og mental velbefindende?)
- Selvudvikling (hvad du gør uden for dit arbejde for at vedligeholde dine intellektuelle evner og blive klogere på dig selv?)
- Samfund/tilknytning (hvordan du bidrager til eller deltager i sociale forhold uden for dit arbejde eller karriere?)



Tidsramme

Cirka en halv time.

Instruktion

Mentor og mentee tager et stykke papir hver og tegner med blyant en stor cirkel. Drøft de seks livsstrømme med hinanden, så I hver især har et bud på, hvordan tidsforbruget på de seks livsstrømme fordeler sig på for eksempel en uge. I deler cirklen op i 6 "lagkagestykker" med hver deres størrelse, som passer til livsstrømmenes tidsforbrug.

Med det visuelle billede af livsstrømmenes tidsforbrug kan I nu sammenligne jeres tegninger og drøfte betydningen af hvert felt.

Hvis en af jer når frem til et ønske om at korrigere prioriteringen, så drøft med den anden, hvordan det kan komme til at ske.

Afrunding

Indgå en aftale om at tage "lagkagen" op til drøftelse på et senere tidspunkt, eventuelt allerede næste gang I mødes, baseret på intention om og indsats for at ændre på felternes prioritering inden for de eksisterende rammer.

Erfaringer

Den visuelle fremstilling af livsstrømmene giver et godt overblik. Mange, der har brugt værktøjet, fortæller, at for eksempel helbredet og den mere lystbetonede side af tilværelsen såsom musik og litteratur bliver prioriteret højere efter en seance med øvelsen.