

Startplan

Start arbejdslivet på dine præmisser

Kend dig selv og kom godt fra start

Som neurodivergent og ny i arbejdslivet bringer du særlige styrker og perspektiver med dig. For at få dem bedst i spil er det vigtigt at kende, hvilke rammer og arbejdsformer der fungerer bedst for netop dig.

En god start handler derfor om at kende din egen måde at arbejde på:

Hvad er dine styrker? Hvilke opgaver passer godt til dig? Hvad kan udfordre dig – og hvad hjælper dig med at lykkes?

Når du har det overblik, bliver det lettere at lande godt i jobbet og skabe en start, der holder.

Sådan bruger du redskabet

Udfyld felterne på næste side med konkrete eksempler fra din hverdag.

Når du har gjort det, har du et tydeligt udgangspunkt for at træffe bevidste valg i din opstart og skabe gode betingelser for, at du kan lykkes i jobbet.

Du kan også vælge at bruge din startplan som afsæt for en samtale med din leder eller kolleger om, hvordan du arbejder bedst.

Min personlige startplan

Udfyld felterne herunder.

Mine særlige styrker

Som neurodivergent kan du have styrker, der adskiller sig fra andres – fx kreativ problemløsning, fordybelse eller høj detaljeopmærksomhed.

Hvad er du særligt god til i dit arbejde?

1

Mine styrker sat i spil

Som neurodivergent kan dine styrker komme særligt til udtryk, når du håndterer bestemte typer opgaver. **Hvilke opgaver i dit arbejde giver dig mulighed for at bruge dine styrker mest aktivt?**

2

Mine udfordringer

Som neurodivergent kan du reagere anderledes på tempo, struktur, sociale krav eller skift i opgaver. **Hvilke situationer udfordrer dig typisk mest?**

3

Mine muligheder for støtte

Som neurodivergent kan fx tydelige rammer, forudsigelighed eller fleksibilitet gøre en stor forskel. **Hvilke former for støtte kan hjælpe dig til at lykkes bedst i dit arbejde?**

4