

# Att öka insikten om egna styrkor och kommunikationsmönster.

## Målsättning:

Att få kännedom om eget kommunikationsmönster, egna styrkor, motivationsfaktorer och ledarskapsstilar. Kännedom om den egna personliga profilen ökar insikten om den egna rollen i gruppen, vilket är en förutsättning för att förstå hur andra individer i teamet reagerar och fungerar.

## Konceptet utmärks av:

- Utgår från dig själv som individ
- Arbetar med positiv förstärkning – det handlar om styrkor
- Blir ofta en ”aha-upplevelse” som ökar självinsikten på ett konstruktivt sätt

## När är det lämpligt att använda PULS?

- För personlig utveckling
- När du söker nytt jobb
- När du är nybliven chef eller arbetsledare

## Bakgrund

PULS-analys är ett DISC-baserat självskattningsverktyg som visar dina styrkor och ditt kommunikationsmönster i kontakten med andra människor. Här finns inga rätt eller fel svar. Resultatet går heller inte att mäta. Under återkopplingen får du råd och tips för att förbättra din kommunikation och ditt samarbete med andra.

## Så här gör du en PULS

Primo konsult skickar dig en länk via e-post. När du klickar på den kommer du till en startsida. Läs igenom texten och följ sedan instruktionerna, som även följer här:

Det finns 25 frågefält. Ett frågefält i taget kommer upp på skärmen.

I varje fält bestående av 4 ord/fraser väljer du endast 2 av knapparna.

Ett klick ger ett plus (+) för det som bäst beskriver dig själv.  
Ett klick ger ett minus (-) för det som sämst beskriver dig.

Om du önskar göra ändringar klickar du tills önskat tecken kommer fram.

Klicka på ”Nästa” när du är klar med varje frågefält.

OBS! Du kan inte backa tillbaka till föregående fråga.

Du bör helst hålla dig till max 12 minuter för ifyllandet.

Tiden börjar inte förrän du klickat ditt första tecken.

Det är viktigt att du svarar i lugn och ro. Försök att vara spontan.

Motsägelser är normala och ofrånkomliga, så undvik att stanna upp och tänka efter.

När du svarar, tänk på dig själv när du är i ditt arbete. Om du inte har arbete, tänk dig då i ditt senaste arbete. Om du inte arbetar eller har arbetat, tänk då hur du är privat.

## Skicka ditt svar

När du besvarat alla 25 frågorna får du möjlighet att skicka ditt svar till PULS. Du kan även välja att göra om hela analysen. I rutan för kontaktinformation ber jag dig att ange namn, företag/organisation, e-postadress och gatuadress. Detta för att inkomna svar säkert ska kunna matchas med rätt person. Du blir sedan kontaktad av mig för en återkoppling av dina svar. Det är bara du själv som kan bedöma om resultatet stämmer på dig eller inte. Därför lämnar jag inte ut några resultat utan att återkoppling först skett. Resultatet är konfidentiellt och lämnas inte ut till annan part utan ditt personliga medgivande.

Om du är intresserad av att göra en analys - kontakta mig för information om kostnaden och möjligheter till återkoppling.

Gunilla Orrebrink

Primo konsult

[gunilla@primokonsult.se](mailto:gunilla@primokonsult.se)

tfn 070 540 5353