

**INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS**



## 1 Vara

Relationen till sig själv

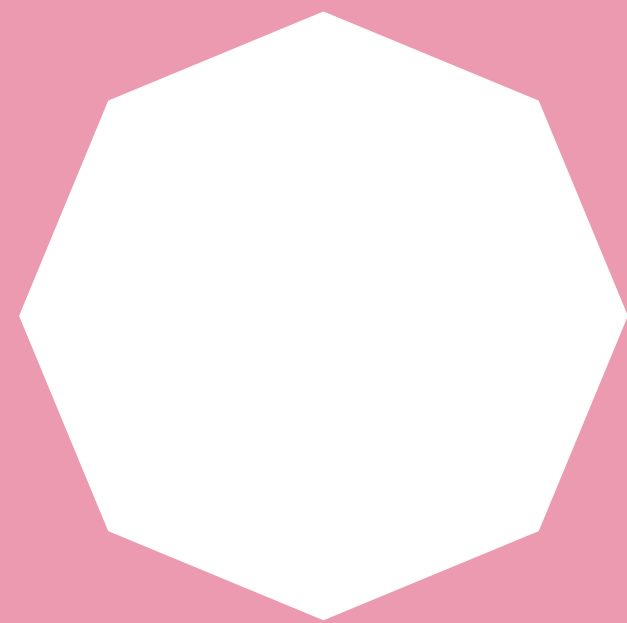
Inre kompass

Integritet och  
autenticitet

Öppenhet och  
lärande

Självmedvetenhet

Närvaro



## 2 Tänka

Kognitiva förmågor

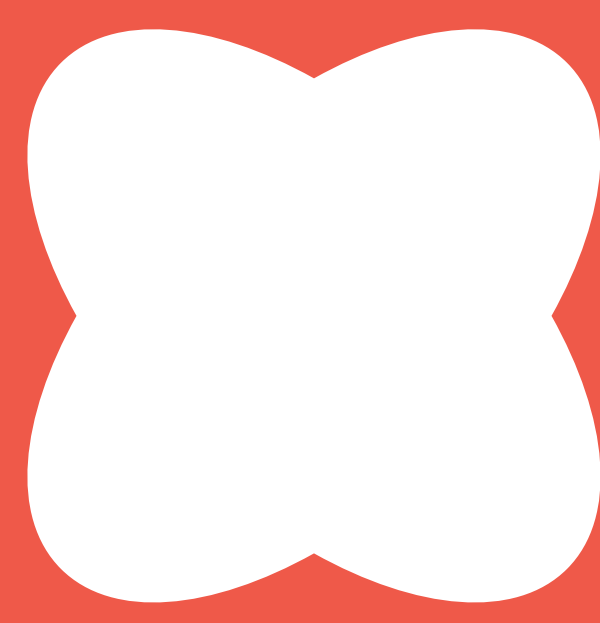
Kritiskt tänkande

Komplexitetsmedvetenhet

Perspektivförmågor

Meningsskapande

Långsiktig  
orientering och  
visionerande



## 3 Relatera

Att bry sig om andra  
och omvärlden

Uppskattning

Samhörighet

Ödmjukhet

Empati och  
medkänsla



## 4 Samarbeta

Sociala förmågor

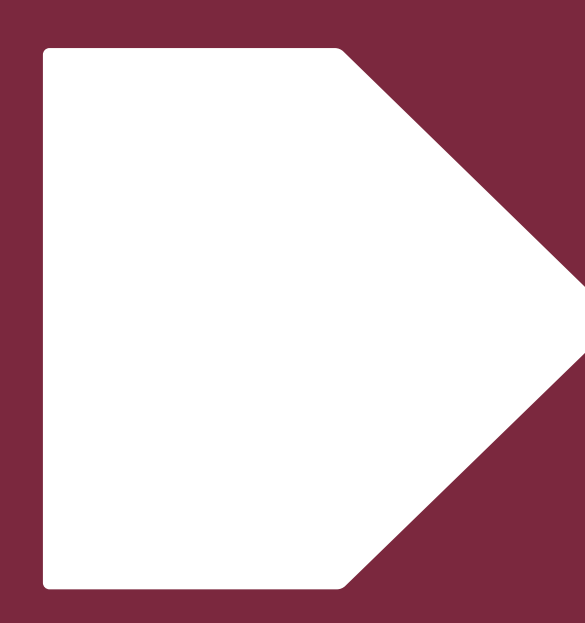
Kommunikationsfärdigheter

Samskapande

Inkluderande  
hållning och  
interkulturell  
kompetens

Tillit

Mobilisering



## 5 Agera

Att driva förändring

Mod

Kreativitet

Optimism

Uthållighet



# Vara

## Relationen till sig själv

Att kultivera vårt inre liv samt utveckla och fördjupa relationen till våra tankar, känslor och kropp hjälper oss att vara närvarande, intentionella och icke-reaktiva när vi möter komplexitet

### **Inre kompass**

Att ha en djupt förankrad känsla av ansvar för och engagemang kring värden och mål i relation till vad helheten behöver.

### **Integritet och autenticitet**

Ett engagemang kring och förmåga till att vara uppriktig, ärlig och agera med integritet.

### **Öppenhet och lärande**

Att ha ett grundläggande inställning av nyfikenhet och en villighet att vara sårbar, omfamna förändring och att vilja utvecklas.

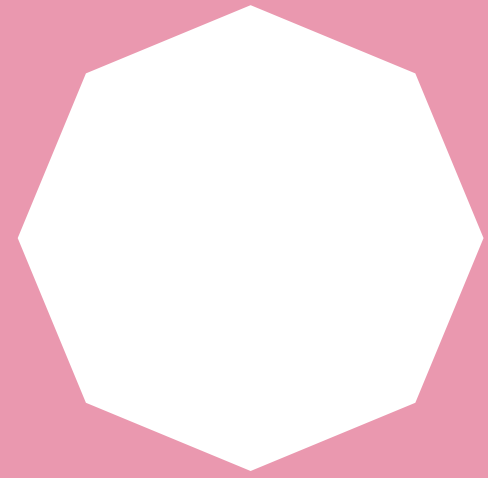
### **Självmedvetenhet**

Förmåga att vara i reflekterande kontakt med egna tankar, känslor och önskemål; att ha en realistisk självbild och förmåga att reglera sig själv.

### **Närvaro**

Förmåga att vara här och nu, utan dömande och i ett tillstånd av utforskande och närvaro.





# Tänka

## Kognitiva förmågor

Att utveckla våra kognitiva förmågor genom att pröva olika perspektiv, utvärdera information samt skapa förståelse för världen som en sammankopplad helhet är grundläggande för klokt beslutsfattande.

### **Kritiskt tänkande**

Förmåga att kritiskt granska åsikters, evidens och planers validitet.

### **Komplexitetsmedvetenhet**

Förståelse för samt förmåga att arbeta med komplexa och systemiska förhållanden och orsakssamband.

### **Perspektivförmågor**

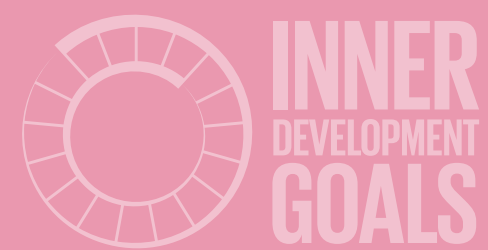
Förmåga att söka upp, förstå samt aktivt använda insikter från vitt skilda perspektiv.

### **Meningsskapande**

Förmåga att se mönster, strukturera det okända samt medvetet skapa mening och narrativ.

### **Långsiktig orientering och visionerande**

Långsiktig orientering samt förmåga att formulera och upprätthålla engagemang kring visioner i relation till ett större sammanhang.





# Relatera

## Att bry sig om andra och omvärlden

Att känna uppskattning, omtanke för och gemenskap med andra, såsom grannar, framtida generationer eller biosfären, hjälper oss att skapa mer rättvisa och hållbara system och samhällen för alla.

### **Uppskattning**

Att relatera till andra och till omvärlden med en grundläggande känsla av uppskattning, tacksamhet och glädje.

### **Samhörighet**

Att ha en djupt rotad känsla av samhörighet med andra och/eller att vara del av en större helhet, såsom samhället, mänskligheten eller det globala ekosystemet.

### **Ödmjukhet**

Förmåga att agera i enlighet med vad en situation kräver utan att vara upptagen med ens egen betydelse.

### **Empati och medkänsla**

Förmåga att relatera till andra, sig själv samt naturen med vänlighet, empati och medkänsla samt att verka för att lindra lidande.





# Samarbete

## Sociala förmågor

För att göra framsteg kring delade utmaningar behöver vi utveckla förmåga att inkludera, skapa utrymme för samt kommunicera med intressenter med skilda värderingar, förmågor och kompetenser.

### **Kommunikationsfärdigheter**

Förmåga att verkligen lyssna på andra, att främja genuin dialog, att framföra egna åsikter på konstruktiva sätt, att konstruktivt hantera konflikter samt att anpassa kommunikationen efter olika grupper.

### **Samskapande**

Förmåga och motivation att med olika intressenter bygga, utveckla och facilitera samskapande relationer, karakteriserade av psykologisk trygghet och genuin samarbetsvillighet.

### **Inkluderande hållning och interkulturell kompetens**

Villighet och kompetens att omfamna mångfald samt inkludera personer och kollektiv av skilda åsikter och bakgrunder.

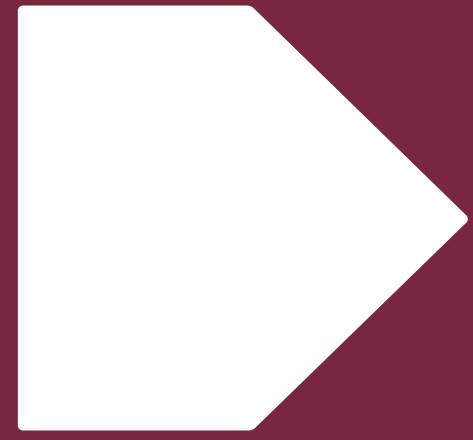
### **Tillit**

Förmåga att visa tillit samt skapa och upprätthålla tillitsfulla relationer.

### **Mobilisering**

Förmåga att inspirera och organisera andra att engagera sig i delade intressen.





# Agera

## Att driva förändring

Egenskaper såsom mod och optimism hjälper oss att agera ur vårt fulla agenskap, bryta gamla mönster, generera nya idéer samt agera med uthållighet i osäkra tider.

### **Mod**

Förmåga att stå upp för sina värderingar, fatta beslut, agera kraftfullt samt, om situationen kräver, utmana och förändra existerande strukturer och synsätt.

### **Kreativitet**

Förmåga att generera och utveckla originella idéer, innovera samt vara villig att bryta konventionella mönster.

### **Optimism**

Förmåga att upprätthålla och kommunicera en känsla av hopp, positiv inställning samt tilltro till möjligheten till en meningsfull förändring.

### **Uthållighet**

Förmåga att bibehålla engagemang och förbli beslutsam och tålmodig även när det tar lång tid innan ens ansträngningar ger resultat.

