

Hero Heroiqsson

Datum: 2023-03-05

Administratör: Stefan Söderfjäll

HE(R)O-IQ

Resultatrapport

Om HE(R)O-IQ

HE(R)O-IQ är ett utvecklingskoncept som syftar till att utgöra underlag för utvecklande insatser inriktade på psykologiskt kapital. HE(R)O-IQ syftar till att ge en individ återkoppling på hur mycket psykologiskt kapital, så som det definieras i den underliggande teorin, han eller hon upplever sig uppvisa i sitt arbete. HE(R)O-IQ är utvecklat för att fylla ett utvecklande syfte och ska därför inte användas i andra avseenden så som vid personlurval eller prestationsutvärderingar.

INTRODUKTION

VAD ÄR HE(R)O-IQ?

HE(R)O-IQ är en utvecklingsmetod som syftar till att hjälpa personer att utveckla sitt så kallade psykologiska kapital.

HE(R)O-IQ utgår från den enkät som du besvarat. I denna rapport sammanfattas dina enkätsvar. Enkäten har utvecklats för att mäta en persons psykologiska kapital i arbetet. Rapporten ger på så vis en bild av ditt nuvarande psykologiska kapital och en indikation på vilken aspekt av det psykologiska kapitalet som bör utgöra fokus för det efterföljande utvecklingsarbetet.

PSYKOLOGISKT KAPITAL

Psykologiskt kapital är ett samlingsbegrepp för ett antal psykologiska resurser som visat sig ha stor betydelse för hur vi mår, fungerar och presterar i livets olika sammanhang och arenor. Det psykologiska kapitalet består av fyra delar:

Hopp handlar om att ha målbilder som man vill uppnå i sitt liv och att veta hur man ska göra för att kunna uppnå dem.

Egenförmåga handlar om att tro på sin förmåga att kunna utföra vissa handlingar och hantera vissa typer av uppgifter.

Optimism handlar om att ha en syn på tillvaron och på framtiden som överlag är positiv.

Utöver de tre delarna brukar också **Resiliens** tas upp som en viktig aspekt av psykologiskt kapital. Resiliens handlar om att kunna uthärda och resa sig efter kriser och motgångar. Resiliens skiljer sig från de övriga tre väröerna (hopp, egenförmåga och optimism) såtillvida att den till stor utsträckning är en konsekvens av dessa tre.

DINA RESULTAT

På de efterföljande sidorna i denna rapport presenteras dina resultat från HE(R)O-IQ-enkäten. Resultaten är indelade i fem avsnitt.

Det första avsnittet hittar du på sida 2. Detta ger ett övergripande mått på ditt psykologiska kapital. Det övergripande måttet är en sammanslagning av dina resultat på de tre delarna Hopp, Egenförmåga och Optimism. Därefter följer tre delar (sida 3 - 4) som visar resultaten för var och en av de tre delarna i det psykologiska kapitalet, samt en del som visar resultatet för Resiliens.

ATT TÄNKA PÅ

De resultat som presenteras i denna rapport bygger på de svar du lämnade i den föregående enkäten. Tänk på att psykologiskt kapital är något vi kan utveckla och fylla på. Det viktigaste är därför inte hur mycket psykologiskt kapital som dina resultat tyder på att du har jämfört med andra utan hur mycket psykologiskt kapital dina resultat visar att du har vid olika tillfällen.

DINA RESULTAT

PSYKOLOGISKT KAPITAL

Stapeln visar ditt övergripande resultat för psykologiskt kapital. Det övergripande resultatet är en sammanslagning av dina resultat för Hopp, Egenförmåga och Optimism som framgår på efterföljande sidor.

Det övergripande resultatet visar hur mycket psykologiskt kapital du anser dig ha i ditt arbete. Om du vill följa upp och jämföra dina resultat vid två olika tillfällen för att se hur mycket ditt psykologiska kapital har utvecklats, är det detta resultat du bör fokusera på.

68%



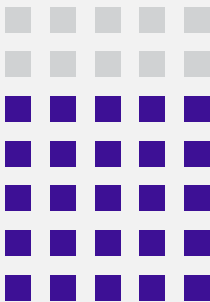
DINA RESULTAT



HOPP

Hopp handlar i grund och botten om målbilder. Hopp innebär dels att man målar upp målbilder för sig själv och sitt arbete och stakar ut vägen till dessa mål och dels att man är benägen att följa den utstakade vägen, även om den är fylld av utmaningar och kantas av hinder. Hopp kommer därför till uttryck i att man formulerar tydliga och konkreta mål att arbeta mot, funderar över och hittar vägar fram till dessa mål och arbetar uthålligt och målmedvetet för att nå hela vägen fram.

25 av 35



Ju högre resultat på delskalan Hopp en person får desto mer tenderar personen att:

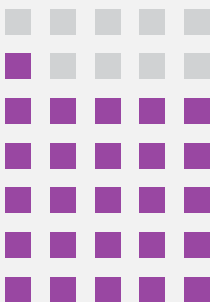
- Formulera tydliga mål för sitt arbete.
- Överväga alternativa vägar till målen och utforma planer för hur arbetet mot målen ska gå till.
- Ha förmåga och vilja att revidera planer och hitta nya vägar mot målen om det skulle behövas.
- Ha vilja att lyckas i sitt arbete.
- Ha förmåga att motivera sig själv att arbeta uthålligt mot målen.



EGENFÖRMÅGA

Egenförmåga handlar om hur pass säker och övertygad man är om att klara av det man förväntas klara av i sitt arbete. Det innebär dels att man känner sig lugn och trygg med att man klarar av sina arbetsuppgifter och kan prestera de resultat som förväntas av en och dels att man inte oroar sig över potentiella problem och utmaningar som kan uppstå. Egenförmågan kommer därför till uttryck i en benägenhet att ta sig an utmanande och svåra uppgifter och att man kan bevara lugnet även om det uppstår problem i arbetet.

26 av 35



Ju högre resultat på delskalan Egenförmåga en person får desto mer tenderar personen att:

- Tro på sin förmåga att klara av sina arbetsuppgifter och prestera vad som förväntas.
- Ta sig an svåra arbetsuppgifter.
- Lockas och motiveras av utmaningar.
- Vara övertygad om att klara av att lösa problem om sådana skulle uppstå.
- Hantera utmaningar med tålamod och uthållighet.

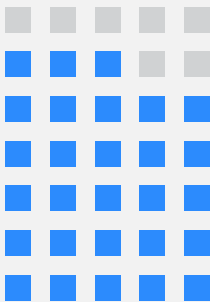
DINA RESULTAT



OPTIMISM

Optimism handlar om hur man förklarar sådant som sker och om vilka förväntningar man har om vad kommer att ske framöver. Det innefattar att kunna se positivt, men realistiskt, på det som man är med om och på framtiden, att kunna ta åt sig och se sitt eget bidrag när man varit med om något positivt och att inte anklaga eller skuldbelägga sig själv vid negativa händelser och att se dem som tillfälliga och övergående.

28 av 35



Ju högre resultat på delskalan Optimism en person får desto mer tenderar personen att:

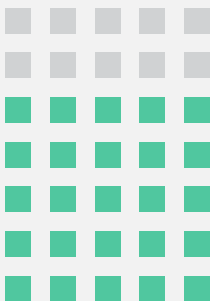
- Se sitt eget bidrag till goda resultat.
- Se på möjligheten att lyckas som något beständigt och inte som något tillfälligt.
- Skaka av sig negativa händelser och misslyckanden.
- Göra realistiska tolkningar av händelser och utfall.
- Förvänta sig positiva resultat av det man tar sig för.



(RESILIENS)

Resiliens handlar om att klara av att uthärda, ta sig igenom och återhämta sig från motgångar, svåra prövningar, konflikter och andra utmanande händelser. I sin mest positiva form innebär resiliens att man rentav utvecklas och blir starkare av att ta sig igenom de prövningar man ställts inför. I praktiken innebär resiliens med andra ord att man står emot och lyckas komma tillbaka från tuffa perioder men också en benägenhet att förbereda sig inför svårigheter eller ökade krav som man kan komma att ställas inför.

25 av 35



Ju högre resultat på delskalan Resiliens en person får desto mer tenderar personen att:

- Klara av att hantera och uthärda svåra perioder och de känslor de medför.
- Återhämta sig efter motgångar, konflikter eller misslyckanden.
- Anpassa sig till ökade krav eller ökat ansvar.
- Återhämta sig från perioder av ansträngning och belastning.
- Förutse och ha beredskap för händelser och krav som kan vara oundvikliga.