

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om problemlösning
- Övning i problemlösning utifrån ett aktuellt problem
- Introducera och planera hemuppgift

PSYKOEDUKATION OM PROBLEMLÖSNING

INSTRUKTION TILL PROBLEMLÖSNING I SJU STEG

En väletablerad metod som används för att på ett strukturerat och rationellt sätt arbeta med att lösa lite mer utmanande problem är följande:

1. Definiera och formulera problemet, så att samtliga som är med i beslutsarbetet är överens om vad som är problemet. Ofta är det också bra att redan här beskriva de mål som ska nås när problemet är löst. Problemlösning kan förstås också ske enskilt och även då är det bra att göra det strukturerat och skriva ner en definition på det problem som ska lösas. Även en beskrivning av målet när problemet är löst kan hjälpa till för att lättare hitta olika alternativa lösningar.
Här är det viktigt att tänka på att ha ett tydligt och klart språk, separera fakta från olika antaganden, sätta realistiska mål för problemlösningen och i vissa fall också identifiera om det finns några faktorer som hindrar att målen kan nås.
Det här första steget är ofta det som upplevs som svårast. Det kan finnas många olika åsikter och idéer om vad som är problemet. Visa därför lite extra omsorg i det här momentet och klargör vilket problem det är som ska lösas.
2. Skapa ett idéflöde och försök att komma på så många lösningar som möjligt. Syftet är att få till så många idéer som möjligt och att ingen idé får kritiseras. Som samtalsledare gäller det att ge positiv återkoppling på alla förslag.
3. Nästa steg är att värdera de olika lösningarna. Löser de problemet och nås målen? Vilka för- och nackdelar finns med de olika förslagen? Vad får lösningarna för konsekvenser på kort och lång sikt? Ibland kan det behövas en paus här så att deltagarna får en chans att ordentligt fundera igenom de olika lösningarna. Om det har genererats många lösningar kan en första sällning behöva göras innan alla lösningar värderas. Det kan göras genom en omröstning, där var och en får rösta på de tre–fyra lösningar som tilltalar en mest. Detta är ett effektivt

sätt att sälla bort lösningar av sämre kvalitet eftersom dessa inte får några röster.

4. Välj en av lösningarna och besluta vilka åtgärder som ska göras. Om gruppen inte har befogenhet att fatta beslut så kan detta steg handla om att ta fram ett förslag till åtgärd för den som kan ta beslutet.
5. Planera för beslutade åtgärder. Vad ska göras, och vem ska utföra åtgärderna? När ska det göras och när ska det vara klart? Sedan är det förstås också viktigt att titta på hur och när allt ska utvärderas och av vem.
6. Genomför planen för den beslutade lösningen. Här har chefen ofta en viktig roll i att ge positiv återkoppling och följa upp delaktiviteterna.
7. Utvärdera resultatet. Har problemet blivit löst, är målsättningarna nådda? Behövs det ett nytt varv för att komma på möjliga lösningar eller ska en annan lösning testas?

INSTRUKTION TILL REFLEKTERANDE TEAM

1. Problemägaren berättar kort om sin frågeställning eller sitt problem under någon minut. Övriga ställer klargörande faktafrågor eller undersökande frågor. Målet är att få fram så mycket information som möjligt från problemägaren kring det aktuella problemet. Någon är tidtagare och totalt får den här delen ta cirka 5 minuter.
2. I nästa steg är det coachernas (kollegornas) tur att reflektera tillsammans, det vill säga att de vända mot varandra tänker högt kring det som de har hört. Vilka tankar och idéer får de? Har de några egna erfarenheter? I det här steget ska problemägaren enbart lyssna och inget säga. Problemägaren kan gärna vända sig bort från coacherna för att minimera risken att möta blickar eller ge sig in i samtalet. Även den här delen ska ta cirka 5 minuter.
3. Som ett tredje steg vänder sig nu problemägaren till coacherna och beskriver vad hen hört och tänkt, summerar det hela och ställer eventuella frågor för att reda ut oklarheter. Återigen är det 5 minuter som gäller.
4. I sista steget, slutligen, har alla en gemensam reflektion över innehållet i diskussionen. Vilka lärdomar har dragits? Även sista delen ska genomföras på cirka 5 minuter.

ÖVNING I PROBLEMLÖSNING UTIFRÅN ETT AKTUELLT PROBLEM

<p>1) Definiera och formulera problemet</p>	
<p>2) Skapa ett idéflöde och försök att komma på så många lösningar som möjligt</p>	
<p>3) Nästa steg är att värdera de olika lösningarna. Löser de problemet och nås målen? Vilka för- och nackdelar finns med de olika förslagen? Vad får lösningarna för konsekvenser på kort och lång sikt?</p>	
<p>4) Besluta och välj en av lösningarna och vilka åtgärder som ska genomföras</p>	
<p>5) Planera för beslutade åtgärder. Vad ska göras, när ska det göras och när ska det vara klart? Hur och när ska allt utvärderas?</p>	
<p>Steg 6 och 7 i modellen får följas upp vid ett senare chefshandledningstillfälle</p>	

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

<p>Vilket problem skulle jag vilja testa att göra problemlösning i sju steg på? Alternativt Hur skulle jag vilja testa reflekterande team?</p>	<p>Hur ser planen för genomförande ut? När? Med vilka? Förberedelser?</p>	<p>Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?</p>

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____