



**NÄR DET  
INTE BLIR  
SOM MAN  
TÄNKT  
SIG...**

---

eller Jag är inte  
riktigt perfekt jag  
heller 😊

Tålamoood...

# IBLAND BLIR DET LITE SVÅRT...

Funktionsvariationer kan påverka förmågan till reflektion

När personen inte är angelägen...

...Om "rätt" saker...

Jag vet inte...

När jag vill mer...

---

## Och inte alltid som man har tänkt sig...

När Lösningen dyker upp i **mitt** huvud!

Motstånd

När personen inte vill göra något för att åstadkomma en förändring

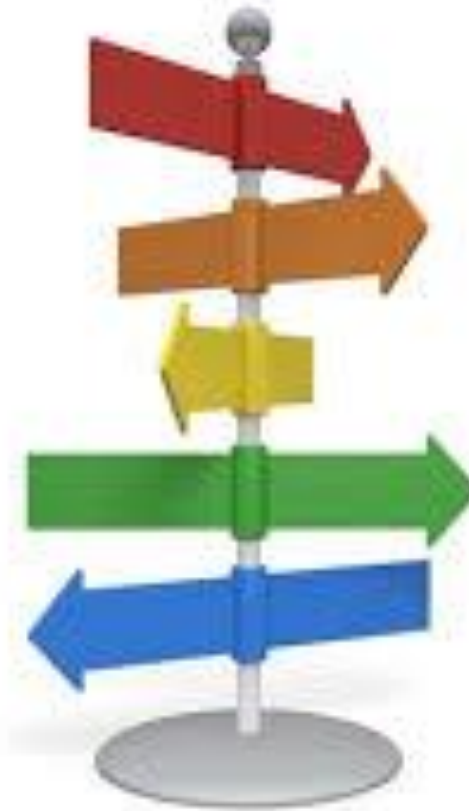
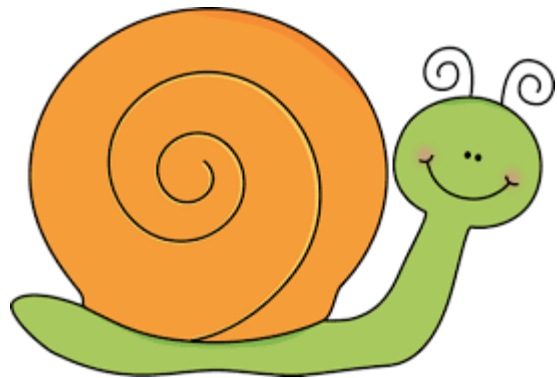
Jag vet inte...

När jag förvillas av mina egna tankar...

... och känslor...



”Det är inte farten, utan  
riktningen som tar oss dit vi  
ska” (Herregud o co)





TANKEFÄLLOR

---

Experten

Förälder

Lösningsforcerad

Prestations-  
ångest

Ta över  
ansvar

Skuldfällan

Fixaren

Beskydda

Tappar  
hopp/tilltro

Vilja mer...

Konsten att hitta  
- eller skapa -  
en framkomlig väg

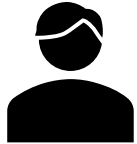




**VI BLIR BÄTTRE  
TILLSAMMANS!!**



# Nu blir det verkstad...



**Breakout room**



**15 min**

**Välj en av uppgifterna A eller B**

**Skriv gärna något om vad ni tar med er i chatten**

**Hoppas ni får en givande stund!**



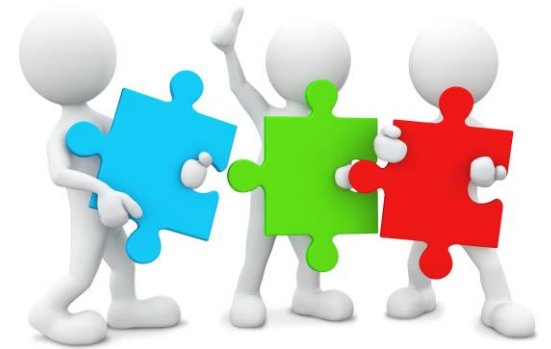
## Övning A

Ni är A, B och C och rangordnar er efter alfabetisk ordning utifrån förnamn.

### Övning:

A gör sig redo, B läser frågorna och C startar tiden på max 5 min.

- 1) Berätta om något du tycker är svårt inom LF och skulle vilja bli bättre på.
- 2) Placera dig på en skala 0-10 där 0= Gör mer skada än nytta och 10= Good enough
- 3) Berätta 2-3 saker som gör att du placerar dig där du gör.
- 4) Vad skulle Good enough innebära för dig? Nämn 2-3 saker
- 5) Nämn en sak som skulle ha funnits ytterligare om du placerat dig ett steg högre upp på skalan.
- 6) Helt annorlunda: berätta kort om ditt favoritverktyg inom LF – favoritfråga, verktyg etc Nämn 2-3 saker som gör att du gillar detta. Hur det är till hjälp tex.
- 7) **B + C – Resursskvallrar** om det ni just fått höra. Kom även med reflektioner kring vad ni tänker kanske skulle kunna vara till hjälp. Kanske har ni själva löst detta på något bra sätt?
- 8) A lyssnar tyst och tar till sig av det som känns relevant och hjälpsamt. Tackar och kommer med en (1) reflektion kring vad som nyss har sagts. Tex hur något kan vara till nytta framöver.
- 9) Byt roller och börja om 😊



**Bra jobbat!!**

## Övning B

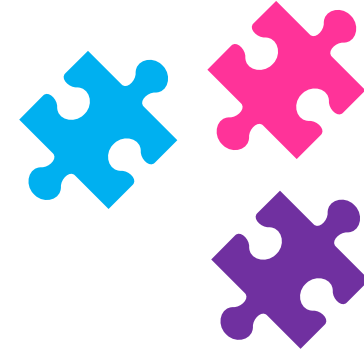
Utse en person som håller koll på tiden. Totalt har ni 15 min

### Övning:

Prata tillsammans kring följande teman i tur och ordning:

- 1) När kan det bli svårt? Har ni fallgropar? Situationer som kan vara utmanande?
- 2) Av allt ni gör för att hantera dessa situationer – vad fungerar bäst? Vad är ni mest nöjda med?
- 3) Dela med er om era favoritverktyg inom LF – favoritfrågor, verktyg, modeller etc. Vad är det ni gillar med dem? Hur/när använder ni dem osv.
- 4) Kombinera 1 och 3** - Hur skulle man kunna kombinera alla smarta saker med svårigheter och fallgropar för att närma sig dem på ett kanske nytt sätt?
- 5) Utifrån allt ni har pratat om, hört och delat – gå en runda och dela med er av vad ni tar till er från detta.

**Bra jobbat!!**





**VÄLKOMNA  
TILLBAKA!**

---

# Tack !



E-post till mig: [margareta.stromberg@vasteras.se](mailto:margareta.stromberg@vasteras.se)