



Boosta din lösningsfokuskompetens

2025-05-09

Tema:

- Hur skapar vi goda förutsättningar för god, hjälpsam och effektiv dialog?
- Vilken skillnad gör våra tankar och antaganden om de vi samtalar med?

Presentation

Ditt namn och var du jobbar

Vad gör du som ger dig energi och lust? ...eller nåt annat som du vill berätta 😊



Bygga plattformen

Hur skapar vi goda förutsättningar för
god, hjälpsam och effektiv dialog



Vi ska planera
en fest!





Hur kan vi “översätta”
planeringen för festen till
samtal på jobbet-
för att skapa
förutsättningar för ett
gott samtal och
samarbete?

Lösningssökande
företaganden till stöd för
bättre samtal och möten

NI

INSPIRERA MIG!

Jonas Wells

Företaganden





“The difference between a flowergirl and a princess is not how she acts, but how she is treated.”

Elisa Dolittle in Pygmalion by George Bernard Shaw

Några typiska lösningsfokuserade förantaganden

- ▶ Den vi samtalar med är expert på sin egen situation
- ▶ Den vi samtalar med är kompetent och har resurser
- ▶ Den vi samtalar med har redan erfarenheter av lösningar
- ▶ Har goda skäl för sitt handlande
- ▶ Saker kan bli bättre
- ▶ Andra märker när saker blir bättre

Hur gör du, konkret, i samtal för att visa att du har positiva förantaganden om den du samtalar med? Dina bästa tips!

Några exempel på utforskande följdfrågor

- ▶ Vilken skillnad gjorde det?
 - ▶ För dig?
 - ▶ För andra?
 - ▶ Vad mer?
- ▶ Vad var det första lilla tecknet på framsteg?
- ▶ Vilka resurser använde du dig av som var till hjälp?
- ▶ Vad skulle vara en komplimang till dig själv?
- ▶ Vad kommer du göra mer av?

När hände det
senast att du
gjorde något
som du är
riktigt nöjd
med eller stolt
över?

Vad tar du med dig från den här förmiddagen som kommer göra skillnad? (från möteschatten)

- Jag tar med mig att det finns så mycket bra saker vi faktiskt gör varje dag på jobbet och privat vi kan vara väldigt stolta över.
- Härligt att träffa alla kloka, fina personer som gör så stor skillnad för andra!
- Hur stor skillnad det faktiskt gör med förantagandet att personen jag har framför mig (eller jag själv!) har förmågor att lösa situationer, har svar på sina egna frågor.
- Hur viktigt det är med det egna förhållningssättet och energinivån jag tar med mig in i ett samtal. Plus att jag i den sista övningen fått fin återkoppling att jag är bra på att lyfta och "boosta" personen som jag samtalar med
- Jag tar med mig att boost gör sådan skillnad. Att få lyssna och utvecklas med andra ger så otroligt mycket. Festinbjudan kommer att stanna kvar och användas. 😊
- Hur jag går in i samtalet. Se små förändringar, ta upp det som är angeläget för patienten idag. Fö Jättebra med påfyllning i lösningsfokus
- Att jag med lösningsfokuserad medkänsla kan möta mig själv inför svåra situationer.
- Jag tar med mig att leenden fortsatt smittar. Jag tar också med mig frågan: Vad vill du att jag ska veta om dig? Jag tar också med mig hur stor påverkar våra förantaganden har och att lösningsfokus är jättebra!
- Trodde att jag tappat lösningsfokustänket. Men upptäckte att jag gör det mer än vad jag förstått
- Bra påminnelse om vikten av vilka förantagande vi har och hur vi lägger upp våra samtal - både före, under och efter samtalet!
- Jag har nu satt upp en postitlapp på min dator med en påminnande fråga till mig själv: "Vad har fungerat bra sen sist?"

Önskemål inför kommande Boost LF?

Förslag från chatten : Att använda
Mirakelfrågan

LF Boost 2: 3 september kl 9.00-11.30 (digital)
LF Boost 3: 13 november kl 9.00-11.30 (digital)

Det lösningfokuserade nätverket i
Västmanland 27 november 9.00-16.00

Inbjudan nätverksträff 27 november 2025 - det lösningfokuserade
nätverket i Västmanland