



Övning: Problemlösning

Varför?

I denna övning lär du dig att flexibelt och realistiskt överväga alla olika alternativ för problem som går att lösa. Du ser att situationen inte behöver utvecklas negativt.

Hur?

Kommer du att tänka på ett problem som är jobbigt för dig just nu?

Öva på problemlösningens förmågan genom att fundera på ditt problem med hjälp av frågorna nedan.

I allmänhet går det lättare att få grepp om situationen om du gör övningen genom att skriva ner dina svar för varje steg på ett papper eller på datorn. Du kan också använda svarsrutorna nedan.

1. Fastställ problemet

Vad handlar det om?

2. Fastställ målet: Hur vill jag att detta ska lösas?

3. Gör en lista över lösningsalternativ

Skriv ner alla lösningsalternativ som du kommer att tänka på. Tänk tills vidare inte på om de är bra eller fungerande.



4. Välj den bästa lösningen

Gå igenom listan och behåll de idéer som går att genomföra. Välj den bästa utav dessa.

5. Planera genomförandet

Planera hur du ska genomföra lösningen. Fundera också på var och när du ska göra det.

+ Utvärdera genomförandet

Utvärdera efteråt hur lösningen lyckades.