



# Övning: Effektiv problemlösning

---

## Mål

Du lär dig att lösa problem på ett mångsidigt och effektivt sätt.

## Anvisning

Öva på problemlösning med hjälp av följande punkter.

---

### 1. Definiera problemet. Vad handlar det om?

T.ex. Jobbet är stressigt och kollegorna är irriterande. På kvällen blir jag förbannad och hetsäter.

### 2. Definiera målet. Hur vill du att detta ska lösas?

T.ex. Jag vill leva ett mindre stressigt liv, trivas på jobbet och få kontroll över mitt hetsätande.

### 3. Gör en lista över lösningsalternativ. Skriv ner alla lösningsalternativ som du kommer på. Bedöm inte än om alternativen är bra eller om de fungerar.

T.ex. Jag tar upp frågan med min chef. Jag säger upp mig i dag. Jag tar en promenad efter jobbet. Jag hämnas på mina kollegor genom att vara förbannad på dem. Jag köper 5 kg morötter som jag hetsäter. Jag berättar för en vän hur jag känner.



**4. Välj den bästa lösningen. Gallra ur listan från föregående punkt så att de lösningar som fungerar lämnas kvar. Välj den bästa av dessa.**

T.ex. Jag ber chefen att boka en tid för ett samtal så att vi kan prata om min arbetsbelastning och arbetsklimatet på arbetsplatsen.

**5. Planera genomförandet. Hur, var och när kommer lösningen att implementeras?**

T.ex. Jag skickar ett meddelande i morgon bitti. Vid mötet kommer vi överens om konkreta lösningar för situationen.

**6. Utvärdera genomförandet**

Kom ihåg att i efterhand utvärdera hur lösningen lyckades.