

Mötesnavigator

Använd lösningsfokuserade frågor

- Tänk dig en morgon då du vaknar upp och situationen är löst. Hur skulle du märka det?
- På en skala mellan 1–10, där 10 är precis så som du vill ha det, var är du nu?
- Vad har tagit dig så långt mot en lösning?
- Vad behöver hända för att du ska flytta dig ett steg närmare 10?
- Har du någon idé om vad du kan göra för att det ska hända?

Sätt ord på det du upplever

Observerat beteende

1. Jag märker att några av er svarar i telefon under mötets gång

Din egen känsla

2. ...och det gör mig lite bekymrad

Konsekvensen

3. ...eftersom vi inte har full uppmärksamhet på de frågor vi är här för att diskutera.

Att gruppen behöver hantera detta

4. Hur ska vi hantera det?

Hitta den goda intentionen

A: Det här är slöseri med tid!

B: Så för dig är det viktigt att använda din tid effektivt?

A: Jaa

B: Hur kan du bidra till att det här mötet blir mer effektivt?

Rulla med motstånd

Enkel/rak reflektion

Upprepa det personen sagt
"Förstår jag rätt att du inte vill ta fram underlagen?"

Förstärkt reflektion

Överdriv det personen uttrycker (känsla) då det sannolikt tenderar att personen backar från sitt uttalande.

Ex: Menar du verkligen att inget av det här gör någon nytta?

Dubbelsidiga reflektioner

Respekterar personens ovilja till förändring men integrerar det med tidigare uttalat förändringsvilja. Jag hör att det här tar mycket tid samtidigt som du lyft hur viktigt detta arbete är på förra mötet.

Håll fokus i dialogen

-Använd Parkeringsruta om en fråga passar bättre senare under mötet eller behöver lyftas i annat sammanhang.

-Lyft påverkanscirkarna. Det vi pratar om nu är det något vi kan påverka eller förändra eller inte?

