

Vad är något du gör som bidrar till ett bra bemötande och som ger förutsättningar för ett bra samtal?

Introduktion-
lösningfokuserat
bemötande och arbetssätt-
lättare, snabbare, roligare!

Sussan Öster



Liv & Hälsa Ung

- Tionde undersökningen!
- v 4-7
- Webbenkät
- Första resultaten i maj

YAM YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

- Hälsöfrämjande projekt för åk 7-8
- Påverka och förbättra den psykiska hälsan
- Medvetenhet om val i vardagen

LÄGET Liv och hälsa ung

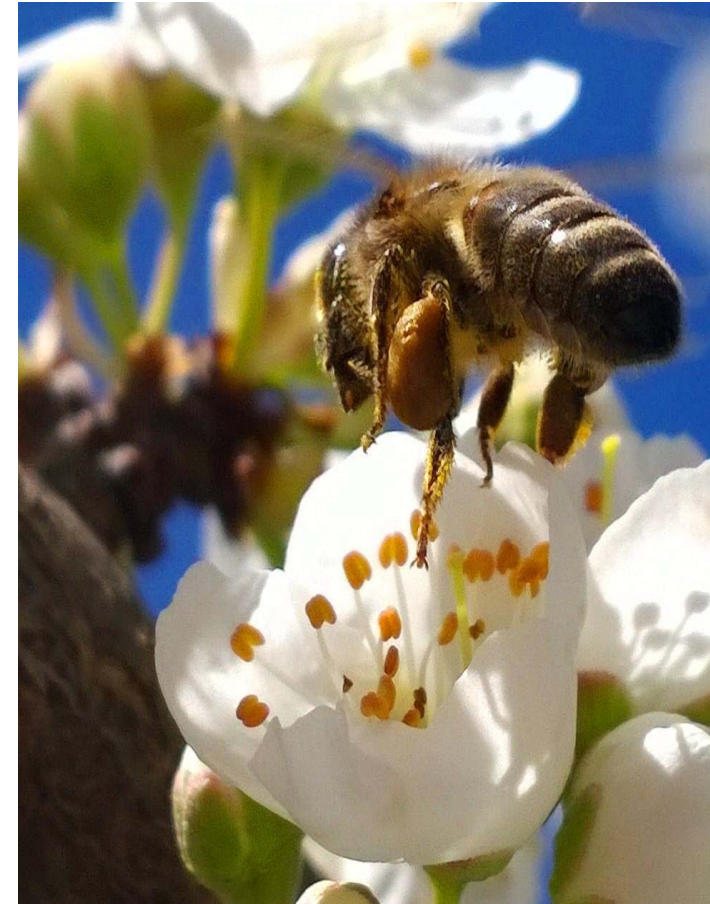
- Kulturprojekt
- Kulturella uttryck
- Samverkan
- Konferens 28-29 mars 2017

Kompetenscentrum för hälsa

Konversationen är den grundläggande "enheten" för förändring . Om du ändrar konversationen ger du möjlighet till att förändra allt som omger den.

Kulturförändring inom en organisation kan börja genom att helt enkelt ändra karaktären på de samtal som människorna har.

Paul Z Jackson



Frågor utan resursglasögon

Hur kommer det sig att Alex inte går till skolan vissa dagar?

Varför försover sig Alex vissa dagar i veckan?

Vad är det som gör att Alex inte lyckas vakna i tid?

Källa: Lösningfokus, <http://attention-riks.se/wp-content/uploads/2014/02/pdf-projekt-fri-losningsfokus.pdf>

Sussan Öster, Kompetenscentrum för hälsa, Landstinget Västmanland

Frågor med resursglasögon

Hur kommer det sig att Alex går till skolan vissa dagar?

Hur kommer det sig att Alex vaknar i tid vissa dagar?

Hur ser en morgon ut är Alex lyckas vakna och kommer i tid till skolan? Vad är till hjälp?

Källa: Lösningfokus, <http://attention-riks.se/wp-content/uploads/2014/02/pdf-projekt-fri-losningsfokus.pdf>

Sussan Öster, Kompetenscentrum för hälsa, Landstinget Västmanland

“Always address a person in her resources first”

Insoo Kim Berg



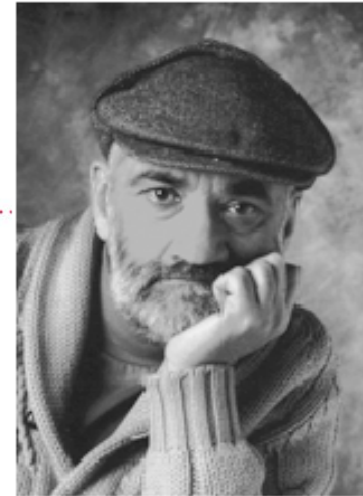
PROBLEMFOKUS

- Utgår från det förflutna
- Brister
- Vad är fel?
- Hinder
- Misslyckanden
- Förklaring
- Definition
- Skuld

LÖSNINGSFOKUS

- Framtidsorienterat
- Resurser
- Vad fungerar?
- Möjligheter
- Framsteg
- Förändring
- Handling
- Hopp

Grundprinciper



- 1) När du vet vad som fungerar – gör mer av det
- 2) När det inte fungerar – gör något annorlunda
- 3) Försök inte laga någonting som inte är trasigt

Steve de Shazer och Insoo Kim Berg,
Brief Family Therapy Center, Milwaukee, USA

”Coaching är att hjälpa någon att hjälpa sig själv”

Källa: P. Szabó & D. Meier



Jag har problem med X

- Det låter jobbigt, hur står du ut?
 - Du verkar stark som står ut!
- Vad har fungerat bäst hittills av det du provat för att hantera din situation?
- När har du tidigare tagit dig igenom något problem som likande det här?
 - Okej, vilken information eller hjälp tror du att du behöver? Hur kan du få den hjälpen?



"Jag har lärt mig, att människor kommer att glömma bort vad du sagt och saker du gjort, men de kommer aldrig att glömma hur du fick dem att känna sig".

Maya Angelou

Lösningfokuserade uppföljningsfrågor till kommunikatörerna inom SHO+

regionvastmanland.se



Vad är du mest nöjd med kopplat till din egen utveckling sedan utbildningsstarten?

Vad mer är du nöjd med som du utvecklat/lärt dig?

Hur kommer du att använda detta i praktiken? Vad blir fördelarna för dig?

Vad är några konkreta exempel på vad deltagarna kommer att se dig göra och höra dig säga?

Vilken nytta kan det bli för deltagarna?

Sussan Öster, Kompetenscentrum för hälsa, Landstinget Västmanland inom projektet SHO+

Lösningssfokuserade färdigheter

- ✧ Du kan lyssna efter styrkor, färdigheter och resurser
- ✧ Du kan ge evidensbaserad feedback på färdigheter och resurser
- ✧ Du lyckas vända diskussioner om problem till samtal om lösningar
- ✧ Du kan bygga- samkonstruera- lösningar genom att ställa lösningssfokuserade frågor och bygga vidare på individens svar

TVÅ DELAR



Förhållningsätt

Tekniker/verktyg

**Ge specifik styrkefeedback
eller ställ en resursutforskande
fråga...
och lägg märke till effekten!**

