

ÖVNING: TVÄRTOMSCENARIO

En övning för att inleda en diskussion om ett problem eller utmaning som adepten har och vill komma till rätta med.

Först börjar du som är adept med att berätta om problemet och redogör för hur situationen skulle kunna förstärkas och bli ännu värre. Uppgiften är helt enkelt att göra ett katastrofscenario, vad skulle

krävas av dig som adept för att skapa ett totalt misslyckande?

Därefter byter du synsätt och funderar istället på vad som krävs för att problemet ska lösas. Använd katastrofsvaren och skriv ner motsatsen till dessa för att komma igång. Du som är mentor lyssnar, ställer frågor och hjälper till med att komma på lösningar.

TILL EXEMPEL

Adeptens problem: "Jag har för mycket att göra på jobbet och hinner inte med mina arbetsuppgifter."

DETTA KAN JAG FÖRSTÄRKA GENOM ATT:

- Aldrig säga nej.
- Be om mer ansvar.
- Strunta i att ta hand om mig själv.
- Inte prata med min chef.

VÄND SEDAN PÅ DET, VAD KAN DU SOM ADEPT GÖRA ISTÄLLET?

- Säga nej oftare.
- Nöja mig med de uppgifter jag har för tillfället.
- Inse att övertid inte är hållbart i längden.
- Be chefen om hjälp att strukturera och prioritera.
- Prioritera tid för att ta hand om mig själv.
- Tänka jag är "good enough".

”

Det är förlösande att först tillåtas vara negativ och pessimistisk, för att sedan skapa ett tydligt recept på vad som behövs för att lyckas och utvecklas.