

Hur har det gått?

Uppföljning är en av de viktigaste förutsättningarna för att skapa förändring. Prata i arbetsgruppen om hur det har gått för er. Börja med att repetera vad ni kom överens om att ni skulle börja/sluta göra och vad ni hoppades att det skulle leda till.

Följ upp hur det har gått med hjälp av frågorna

- Har ni gjort det ni kom överens om att göra?
- Har det lett till de resultat ni hoppades på?

Om det har gått bra:

- Vad är det som har gått bra?
- Vad är det som har gjort att ni lyckats?
- Vad behöver ni för att fortsätta göra det ni kom överens om?

Om det inte gått som planerat:

- Vad berodde det på?
- Hade ni rätt förutsättningar för att göra beteendet?
- Vad behöver ni för att göra beteendet? (Se tipsrutan här bredvid)

Positiva effekter:

- Har arbetet gett andra positiva effekter? Vilka?
- Har arbetet lett till nya insikter och lärdomar? Vilka?



Tips för att få det att hända!

- ✓ Självskatta er – dra ett streck för varje gång ni gör beteendet.
- ✓ Reflektera över när ni kan göra beteendet i ert dagliga arbete.
- ✓ Ställ en klocka för att påminna er om när ni ska göra beteendet.
- ✓ Skapa lärpar som uppmuntrar och följer upp varandra.
- ✓ Kom överens om hur ni ska fira era framsteg.
- ✓ Uppmärksamma någon som är bra på att göra det nya beteendet.

Nästa steg

Vad blir ert nästa steg?

Planera nästa uppföljning

Bra jobbat! Nu har ni följt upp ert arbete och har koll på vad som fungerar och vad ni behöver göra annorlunda. Behöver ni göra en ny uppföljning? Planera redan nu in hur det fortsatta arbetet ska gå till.