

Arbetsduk och modell för individens förändringsresa

Många förändringar kräver ett förändrat förhållningssätt eller arbetssätt. Dessa förändringar behöver vi därför bearbeta på en individuell nivå. Den här arbetsduken utgår från Modell för individens förändringsresa och innehåller ett antal coachande frågor som hjälper dig att hantera förändringsprocessen. Du kan använda arbetsduken som stöd för att lättare nå det önskade nyläget.

Frågorna bidrar till att öka vår förståelse för förändringen och hjälper oss att identifiera vad vi behöver göra för att förändringen ska bli lyckad. Besvara dem själv eller i dialog med en kollega. I anslutning till varje steg finns en självskattning där du kan se var i förändringsresan du är just nu. När du når tre eller högre i din självskattning är du på god väg att bidra till att nå de önskade effekterna med förändringen.

Modell för individens förändringsresa



Förstå och bearbeta

- Vad innebär förändringen?
- Varför är den nödvändig och vad händer om vi inte gör den?
- Vad betyder den för mig?

Lära och träna

- Vilken kunskap behöver jag?
- Vad behöver jag träna på?
- Hur skapar jag tid och förutsättningar för det nya?

Göra och förbättra

- Hur behåller och förstärker jag det nya?
- Är det något vi behöver justera?
- Hur firar vi våra framsteg?

Arbetsduk



Förstå och bearbeta

För att gå från ett nuläge till ett önskat nytt läge behöver vi processa förändringen genom några steg. Det första steget handlar om att förstå *varför* förändringen är nödvändig och vad den *innebär* för verksamheten i stort och för mig som individ.

1. Vad kommer att förändras? Vad blir skillnaden? T.ex. arbetssätt, roller, verktyg, processer...

2. Varför behöver vi genomföra förändringen?

3. Vad händer om vi inte genomför förändringen?

4. Vad innebär förändringen för mig/oss?

5. Vad kan jag göra för att underlätta förändringsarbetet?

Jag förstår varför vi behöver förändra:

1 2 3 4 5
Instämmer inte alls Instämmer till fullo

Jag vill bidra till önskad förändring:

1 2 3 4 5
Instämmer inte alls Instämmer till fullo

Lära och träna

För att förändringen ska lyckas behöver vi ofta tillföra ny kunskap och träna på det nya arbetssättet. Då är det viktigt att identifiera vad du behöver göra annorlunda och sen skapa förutsättningar för att bygga upp den nya förmågan. Exempelvis skapa tid för utbildning och träning eller att få ett coachande stöd.



6. Vad behöver jag göra annorlunda, mer av eller sluta göra för att den förväntade nyttan ska uppnås?

7. Vad behöver jag lära mig?

8. Vad behöver jag träna på?

9. Hur skapar jag förutsättningar att ta till mig och träna på det nya?

Jag vet vad jag behöver göra annorlunda för att förändringen ska kunna genomföras:

1 2 3 4 5
Instämmer inte alls Instämmer till fullo

Jag har de förutsättningar som krävs för att ta till mig och träna på det nya:

1 2 3 4 5
Instämmer inte alls Instämmer till fullo

Namn:

Förändring:

Göra och förbättra

För att vi ska uppnå den förväntade nyttan med förändringen behöver alla berörda gå från ord till handling. Då är det viktigt att hjälpa varandra och fortsätta efterfråga det nya. Vi behöver också följa upp för att se om vi är på rätt väg eller om vi behöver skruva i något för att undanröja eventuella hinder.



11. Hur och när ska jag följa upp om jag är på rätt väg eller behöver förbättra något?

12. Vad kan jag göra för att behålla/förstärka det nya i syfte att uppnå förväntad nytta?

13. *Efter uppföljning:* Har jag identifierat något som behöver förbättras? Om JA - vad kan jag göra för att åstadkomma en förbättring?

Jag vet vad jag behöver göra för att bidra till att förändringen ska uppnå förväntad nytta:

1 2 3 4 5
Instämmer inte alls Instämmer till fullo