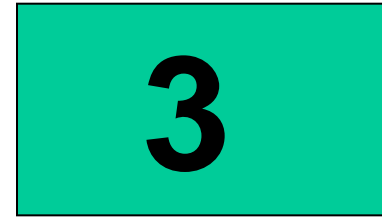


3-stegsmetoden



Enkel tillämpad psykologi
som bygger på erkänd forskning

3-stegsmetoden

1. Konfrontera

2. Fokusera

3. Involvera

1. Konfrontera

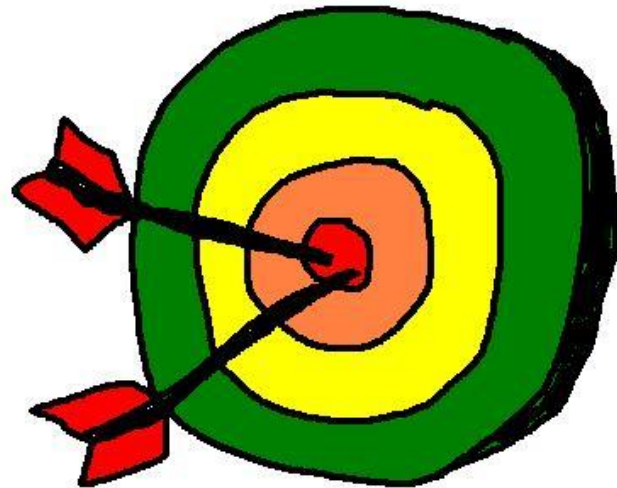
- Använd jag-budskap
- Använd fakta
- Angrip inte personen angrip beteendet
- Visa empati



- ✓ Förvarna i starten!
- ✓ Ge beskedet!
- ✓ Var tyst!
- ✓ Ge bakgrund och motiv!
- ✓ Uttryck din känsla!

2. Fokusera

- Håll dig till ämnet!
- Prata inte om andra!



3. Involvera

- Låt medarbetaren
 - Ge egna förslag till lösning
 - Sammanfatta vad som varit viktigt, få kvitto.



Det är alltid bra att förbereda sig

- Vad vill du uppnå?
- Hur lång tid ska du avsätta?
- Hur ska du börja?
- Har du några förslag/rekommendationer?
- Har du planerat tid för uppföljning?