

Mikrohandlinger og barrierer

Beskriv din uønskede tilstand eller adfærd

Beskriv din ønskede tilstand eller adfærd

Vælg ét punkt fra af dine/jeres ønsket adfærd og bryd den yderligere ned til:

Hvem gør Hvad,
Hvornår
Hvorhenne

Består den
videotesten?

JA/ NEJ?

Hvor er barrieren?

Mikrohandling: beskriv den mindste handling du kan gøre,
som vil have en positiv effekt på din ønskede adfærd?



**Test
om det
virker**



Tid
Sted
Relationer
Mikrobarrierer

Mikrohandlinger og barrierer - eksempel

Beskriv din uønskede tilstand eller adfærd

"Jeg bliver hele tiden afbrudt og jeg mister overblikket"

Beskriv din ønskede tilstand eller adfærd

Stilletid for mig selv uden afbrydelser
Tid til forberede møder dvs overblik
En systematik til refleksion og logbog

Vælg ét punkt fra af dine/jeres ønsket adfærd og bryd den yderligere ned til:

Hvem gør Hvad,
Hvornår
Hvorhenne

10 min 2 x hver dag har jeg stilletid alene og skriver logbog
10 min inden frokost og lige efter ledermødet
På mit kontor eller i mødelokalet.

Består den videotesten?

Kan det filmes?

JA/ NEJ?

Hvor er barrieren?

Telefonen ringer/ Folk er vant til at gå ind på mit kontor/ Er jeg tilgængelig som leder?/ Er det egentlig arbejde?

Mikrohandling: beskriv den mindste handling du kan gøre, som vil have en positiv effekt på din ønskede adfærd?

Afsætte 10 minutter allerede i dag

Test om det virker

Tid
Sted
Relationer
Mikrobarrierer

- Kl 17 :00 – 17.10 inden jeg kommer hjem til familien
- I toget på vej hjem fra dette seminar
- Fortælle min kollega hvad jeg laver
- Træt/beskeder i telefonen/mails/uhøfligt overfor kollega