

Metodkortleken: Ge och få kollegialt stöd

23 metoder ur Metodbanken – utvecklandeteam.se/metodbank · Fri att skriva ut och använda med källhänvisning. Skär längs kortens kanter för A6-kort.

GE OCH FÅ KOLLEGIALT STÖD · 5.1

Troika Consulting

30–45 min · Grupper om exakt tre personer

1. Bilda grupper om exakt tre personer, stolarna vända mot varandra utan bord emellan.
2. Bestäm vem som är 'klient' i första rundan.
3. Klienten delar sin utmaning och vilken typ av hjälp som önskas, ett par minuter.
4. De andra två ger råd och perspektiv till varandra medan klienten enbart lyssnar, utan att svara.
5. Klienten delar till sist kort vad som kändes mest värdefullt.

utvecklandeteam.se/metodbank

GE OCH FÅ KOLLEGIALT STÖD · 5.2

Wise Crowds

20–30 min per klient · Grupper om 4–8 konsulter per klient

1. Bilda grupper om fyra till åtta konsulter runt varje klient.
2. Klienten delar sin utmaning och önskad typ av hjälp, cirka två minuter.
3. Konsulterna ställer klagörande frågor tills utmaningen känns tydlig.
4. Konsulterna ger sedan råd i tur och ordning medan klienten lyssnar och antecknar utan att svara.
5. Klienten delar avslutningsvis vad som var mest värdefullt att ta med sig.

utvecklandeteam.se/metodbank

GE OCH FÅ KOLLEGIALT STÖD · 5.3

Heard, Seen, Respected

15–20 min · Par

1. Dela in i par.
2. En person delar en svår eller olöst situation i cirka tre minuter.
3. Lyssnaren håller sig helt tyst under tiden, utan att avbryta eller reagera synligt.
4. Lyssnaren speglar sedan tillbaka vad den hörde, kände och respekterade hos berättaren, inga råd, inga lösningar.
5. Byt roller och upprepa.

utvecklandeteam.se/metodbank

GE OCH FÅ KOLLEGIALT STÖD · 5.4

Action Learning Sets

30–45 min per person · Grupper om 4–8 personer

1. Samla en grupp om fyra till åtta personer, gärna med återkommande träffar över tid.
2. En person presenterar en verklig, aktuell arbetsutmaning.
3. Resten av gruppen ställer enbart öppna, reflekterande frågor, aldrig råd eller lösningar.
4. Personen reflekterar högt utifrån frågorna och formulerar själv sina insikter.
5. Avsluta med att personen formulerar ett konkret nästa steg att testa innan nästa träff.

utvecklandeteam.se/metodbank

Case Clinic

45–60 min per fall · Grupper om 3–5 personer

1. Samla en liten grupp om tre till fem personer.
2. Case-givaren presenterar sin utmaning under cirka 15 minuter, inklusive vad den behöver hjälp med.
3. Coacherna ställer klagörande frågor.
4. Coacherna tar en kort tyst stund för att reflektera innan de svarar.
5. Coacherna delar sina iakttagelser, bilder och förslag med case-givaren.

utvecklandeteam.se/metodbank

Helping Heuristics

20–30 min · Alla storlekar

1. Be var och en enskilt tänka på en gång de fick riktigt bra hjälp och en gång hjälpen kändes fel.
2. Dela dessa minnen i par eller smågrupper.
3. Diskutera tillsammans vad som skilde de goda från de mindre goda exemplen.
4. Destillera gemensamt tre till fem principer för vad som gör hjälp bra i er grupp.

utvecklandeteam.se/metodbank

Hjälp-runda

10–15 min · Upp till ~20

1. Gå laget runt.
2. Be var och en formulera ett konkret hjälpbehov i en enda mening.
3. Låt resten av gruppen tyst notera var de känner att de kan bidra.
4. Avsluta rundan och ge några minuter för folk att ta direktkontakt med varandra.

utvecklandeteam.se/metodbank

Snabbkonsultation

30–45 min totalt · Skalbart

1. Identifiera personer med relevant specialkunskap och ge var och en en egen station.
2. Informera övriga deltagare om vilka stationer som finns och vad de kan hjälpa till med.
3. Låt deltagarna själva välja och köa vid de stationer som är relevanta för dem.
4. Håll konsultationerna korta, fem till tio minuter och rotera vidare.

utvecklandeteam.se/metodbank

Mentorcirklar

45–60 min · Grupper om 4–6 personer per cirkel

1. Sätt ihop grupper om fyra till sex personer med medvetet blandad erfarenhet.
2. Bestäm ett tydligt tema för tillfället.
3. Låt gruppen dela erfarenheter och exempel kopplade till temat.
4. Uppmuntra fria frågor åt båda hållen, oavsett erfarenhetsnivå.

utvecklandeteam.se/metodbank

Kollegial handledning (intervision)

30–45 min per person · Grupper om 4–8 personer

1. Samla en grupp om fyra till åtta kollegor.
2. En person presenterar en verklig situation eller ett dilemma från sin vardag.
3. Gruppen ställer klagörande frågor för att förstå situationen bättre.
4. Gruppen reflekterar högt kring vad de hör, utan att ge direkta lösningar.
5. Personen formulerar själv, med hjälp av det som sagts, en insikt eller ett nästa steg.

utvecklandeteam.se/metodbank

Feedbackkarusell

30–45 min · Alla storlekar, i smågrupper

1. Sätt upp varje idé eller prototyp vid en egen station med gott om tomt utrymme runt omkring.
2. Dela in deltagarna i lika många smågrupper som stationer.
3. Ge varje grupp några minuter vid en station för att ge skriftlig feedback på post-it.
4. Roterat grupperna till nästa station på signal.
5. Fortsätt tills alla grupper besökt alla stationer och låt varje idéägare läsa igenom sin samlade feedback.

utvecklandeteam.se/metodbank

Kritiska vänner-protokollet

30–40 min per person · Grupper om 4–7 personer

1. Presentatören delar sitt dilemma och formulerar en tydlig fråga till gruppen, cirka fem minuter.
2. Gruppen ställer klagörande frågor till presentatören.
3. Presentatören vänder sig bort eller sitter tyst utanför cirkeln medan gruppen diskuterar dilemmat med varandra, inte med presenta...
4. Presentatören vänder tillbaka och delar vad som var mest användbart att höra.
5. Avsluta med en kort gemensam reflektion över själva processen.

utvecklandeteam.se/metodbank

Ansvarspartner

10 min för att sätta upp · Alla storlekar, i par

1. Para ihop deltagarna två och två, gärna personer som inte redan är nära kollegor.
2. Låt varje person dela sitt konkreta åtagande med sin partner.
3. Bestäm tillsammans en tidpunkt och kanal för uppföljning, till exempel ett kort samtal om två veckor.
4. Uppmuntra paren att vara genuint nyfikna, inte kontrollerande, i sin uppföljning.
5. Följ själv upp löst med gruppen vid ett senare tillfälle om hur ansvarspartnerskapen fungerat.

utvecklandeteam.se/metodbank

Kollegialt observerande

Beror på situationen som observeras + 20–30 min samtal efteråt · Par

1. Bestäm tillsammans vad observatören specifikt ska hålla utkik efter.
2. Låt observatören delta tyst i den verkliga situationen utan att störa den.
3. Låt observatören anteckna konkreta, specifika iakttagelser under tiden.
4. Håll ett strukturerat samtal efteråt där observatören delar sina iakttagelser.
5. Låt den observerade själv reflektera över och dra slutsatser från det som delats.

utvecklandeteam.se/metodbank

Två stjärnor och en önskan

10–15 min per person · Par eller smågrupper

1. Titta eller lyssna igenom det arbete som ska ges feedback på.
2. Identifiera två konkreta styrkor att lyfta fram som 'stjärnor'.
3. Identifiera en enda, tydlig utvecklingspunkt som 'önskan'.
4. Dela stjärnorna först, sedan önskan, i ett kort samtal eller skriftligt.
5. Låt mottagaren själv reflektera över hur de vill omsätta önskan.

utvecklandeteam.se/metodbank

Varm och sval feedback

20–30 min per presentatör · Grupper om 4–10 personer

1. Presentatören delar sitt arbete eller sin idé för gruppen.
2. Gruppen ger enbart varm feedback först: vad som är starkt och lovande.
3. Gruppen övergår sedan till sval feedback: frågor, tveksamheter, utmaningar.
4. Presentatören lyssnar tyst genom båda rundorna utan att svara direkt.
5. Presentatören delar avslutningsvis vad som var mest användbart från båda temperaturerna.

utvecklandeteam.se/metodbank

Stödcirkel

Löpande, återkommande korta avstämningar · Grupper om 3–6 personer i cirkeln

1. Identifiera personen eller teamet som befinner sig i en särskilt utsatt situation.
2. Bjud in en mindre grupp som är villig att formellt utgöra en stödcirkel.
3. Låt cirkeln och personen tillsammans komma överens om vilken typ av stöd som är mest användbart.
4. Bestäm en regelbunden avstämningsform med låg tröskel, till exempel ett kort veckosamtal.
5. Justera formen för stödet allteftersom situationen förändras.

utvecklandeteam.se/metodbank

Jag gillar, jag undrar, tänk om

15–25 min per idé · Smågrupper om 4–8

1. Presentatören visar sin tidiga idé eller prototyp.
2. Gruppen delar vad de gillar med idén, konkret och specifikt.
3. Gruppen delar vad de undrar över, formulerat som nyfikna frågor snarare än kritik.
4. Gruppen föreslår 'tänk om'-idéer: möjliga vidareutvecklingar eller varianter.
5. Presentatören sammanfattar vilka trådar som känns mest värda att utforska vidare.

utvecklandeteam.se/metodbank

Reflekterande brev

20–30 min · Par eller smågrupper

1. Låt var och en kort dela en aktuell utmaning eller fråga de brottas med.
2. Para ihop deltagarna, eller låt breven cirkulera i en grupp.
3. Ge tid att skriva ett kort, genomtänkt brev med råd, perspektiv eller uppmuntran till mottagaren.
4. Dela breven, muntligt eller skriftligt.
5. Ge mottagarna tid att läsa och reflektera över vad de fått, utan press att svara direkt.

utvecklandeteam.se/metodbank

Pecha Kucha-kväll

60–120 min · 20–200+ personer

1. Bjud in talare i god tid och förklara formatet: 20 bilder, 20 sekunder per bild, automatiskt bildbyte.
2. Samla in alla presentationer i förväg och lägg dem i en gemensam dator med bildbytet förinställt.
3. Öppna kvällen med att förklara reglerna för publiken, även att applåder och skratt är en del av formen.
4. Låt talarna framträda i tät följd, gärna med en kort paus efter halva programmet.
5. Avsluta med mingel så att publiken kan söka upp de talare vars ämnen väckte nyfikenhet.

utvecklandeteam.se/metodbank

Barcamp (knytkonferens)

En halvdag till en heldag · 30–300+ personer

1. Bjud in med tydlig förväntan: alla deltar aktivt och alla får gärna hålla ett pass, inga åhörarplatser.
2. Förbered en sessionstavla med rutnät för tider och rum, samt lappar och pennor.
3. Öppna dagen med en snabb presentationsrunda och förklara hur tavlan fungerar.
4. Låt alla som vill sätta upp sina pass på tavlan tills schemat är fyllt.
5. Genomför passen i parallella spår; deltagarna rör sig fritt mellan rummen.

utvecklandeteam.se/metodbank

Lightning talks

45–90 min · 20–500+ personer

1. Utlys blocket i god tid och betona den låga tröskeln: fem minuter räcker, inga snygga bilder krävs.
2. Samla in anmälningar och sätt en enkel talarordning, gärna med blandade ämnen.
3. Förklara reglerna för publik och talare: exakt fem minuter, sedan bryts talet vänligt men obönhörligt.
4. Kör talen i tät följd med synlig nedräkning och en tydlig signal när tiden är ute.
5. Applådera fram varje talarbyte och håll pauserna mellan talen till sekunder, inte minuter.

utvecklandeteam.se/metodbank

Shift & Share (stationsrotation)

60–90 min · 24–200+ personer

1. Välj ut 4–7 personer eller team med något konkret att visa och ge dem varsin station i lokalen.
2. Dela in övriga deltagare i lika många grupper som det finns stationer.
3. Låt varje presentatör ge en kort demonstration på 7–10 minuter med tid för frågor.
4. Signalera tydligt när grupperna ska rotera medsols till nästa station.
5. Fortsätt tills alla grupper har besökt alla stationer.

utvecklandeteam.se/metodbank