

Metodkortleken: Reflektera, utvärdera och avsluta

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

REFLEKTERA, UTVÄRDERA OCH AVSLUTA · 7.1

Plus/delta-reflektion

5–10 min · Alla storlekar

1. Rita två kolumner på ett blädderblock: plus och delta.
2. Förklara att plus är det som fungerade bra, delta är det som kunde gjorts annorlunda.
3. Låt deltagarna säga eller skriva upp sina punkter, en i taget eller fritt.
4. Tacka för feedbacken utan att försvara eller bortförklara delta-punkterna.

utvecklandeteam.se/metodbank

REFLEKTERA, UTVÄRDERA OCH AVSLUTA · 7.2

Vad? Än sen? Vad nu?

15–30 min · Alla storlekar

1. Fråga 'Vad hände?' och samla enbart observerbara fakta, utan tolkningar.
2. Fråga 'Än sen då?' och utforska vad det betyder, vilka känslor det väckte och vad ni lärde er.
3. Fråga 'Vad nu?' och identifiera konkreta, görbara nästa steg.
4. Skriv ner besluten från sista frågan så de inte glöms bort.

utvecklandeteam.se/metodbank

REFLEKTERA, UTVÄRDERA OCH AVSLUTA · 7.3

Start-Stopp-Fortsätt

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita tre kolumner: Börja, Sluta, Fortsätt.
2. Låt deltagarna enskilt eller i par skriva förslag på post-it under rätt kolumn.
3. Sätt upp alla lappar och klustra liknande förslag tillsammans.
4. Prioritera med till exempel prickröstning vilka förslag som ska genomföras först.
5. Utse ägare för de viktigaste åtgärderna innan ni avslutar.

utvecklandeteam.se/metodbank

REFLEKTERA, UTVÄRDERA OCH AVSLUTA · 7.4

Segelbåtsåterblick

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita en enkel båt med vind, ankare, klippor och en ö som representerar målet.
2. Förklara metaforen: vinden driver framåt, ankaret håller tillbaka, klipporna är risker längre fram.
3. Låt deltagarna skriva post-it under varje del av bilden.
4. Diskutera mönstren tillsammans, med extra fokus på vad som skulle kunna lätta på ankaret.

utvecklandeteam.se/metodbank

Glad-Ledsen-Arg

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita tre kolumner: Glad, Ledsen, Arg.
2. Förklara att alla tre känslorna är lika välkomna och relevanta att dela.
3. Låt deltagarna skriva post-it under respektive kolumn, enskilt eller i par.
4. Dela och diskutera lapparna i helgrupp, med särskild uppmärksamhet på 'Arg'-kolumnen.

utvecklandeteam.se/metodbank

Ros, Tagg, Knopp

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita tre kolumner: Ros (det som gick bra), Tagg (utmaningar), Knopp (nya möjligheter på gång).
2. Låt deltagarna fylla i post-it under varje kolumn.
3. Dela lapparna i helgrupp, kolumn för kolumn.
4. Ägna extra tid åt knopparna, vad krävs för att de ska växa vidare?

utvecklandeteam.se/metodbank

Uppskattningsrunda

5–15 min · Bäst upp till ~20

1. Förklara att var och en ska dela en kort, konkret uppskattningsriktad till en specifik person i rummet.
2. Låt det ske i valfri ordning, eller gå laget runt om gruppen är van vid formatet.
3. Uppmuntra konkreta exempel snarare än generella artigheter.
4. Låt rundan avslutas naturligt utan att pressa fram fler bidrag än det finns energi för.

utvecklandeteam.se/metodbank

Ett-ords-avslutning

3–5 min · Alla storlekar

1. Förklara regeln: ett ord, ingen förklaring eller motivering.
2. Gå laget runt och låt var och en dela sitt ord.
3. Tacka kort för varje bidrag utan att kommentera eller be om utveckling.

utvecklandeteam.se/metodbank

Åtaganderunda

10–15 min · Alla storlekar

1. Ge en kort stund tyst reflektionstid efter workshopens huvudsakliga innehåll.
2. Be var och en formulera ett konkret personligt åtagande i en enda mening.
3. Gå laget runt och låt alla dela sitt åtagande.
4. Skriv gärna ner åtagandena så ni kan följa upp dem senare.

utvecklandeteam.se/metodbank

Vykort till mig själv

10–15 min under workshopen · Alla storlekar

1. Ge deltagarna papper eller riktiga vykort samt kuvert.
2. Ge några minuters tyst skrivtid mot slutet av workshopen.
3. Be dem skriva ett kort löfte eller en påminnelse till sig själva.
4. Samla in de förseglade korten och notera adresser.
5. Skicka ut korten till deltagarna själva två till fyra veckor senare.

utvecklandeteam.se/metodbank

4Ls: Liked, Learned, Lacked, Longed For

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita fyra kolumner: Liked (gillade), Learned (lärde sig), Lacked (saknade), Longed for (längtade efter).
2. Låt deltagarna fylla i post-it under varje kolumn, enskilt eller i par.
3. Dela och diskutera varje kolumn i tur och ordning.
4. Lägg extra fokus på 'Longed for' som underlag för framtida prioriteringar.

utvecklandeteam.se/metodbank

Sjöstjärneåterblick

25–35 min · Alla storlekar

1. Rita en sjöstjärna med fem fält: Sluta, Mindre av, Behåll, Mer av, Börja.
2. Låt deltagarna fylla i post-it under vart och ett av de fem fälten.
3. Dela och diskutera varje fält i tur och ordning.
4. Prioritera vilka förändringar som är mest brådskande att genomföra.

utvecklandeteam.se/metodbank

Tidslinjeåterblick

30–50 min · Alla storlekar

1. Rita en horisontell tidslinje som täcker hela den period som ska reflekteras över.
2. Låt deltagarna gemensamt fylla i viktiga händelser i kronologisk ordning.
3. Markera för varje händelse om känslan var positiv, negativ eller neutral, till exempel med färg.
4. Diskutera mönster: var fanns kluster av positiva eller negativa händelser?
5. Dra slutsatser om vad mönstren säger om vad som fungerade eller inte fungerade över tid.

utvecklandeteam.se/metodbank

KPT: Behåll, Problem, Testa

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita tre kolumner: Behåll, Problem, Testa.
2. Låt deltagarna fylla i Behåll och Problem först, baserat på den gångna perioden.
3. Diskutera varje problem och brainstorma minst ett konkret 'Testa'-förslag kopplat till det.
4. Prioritera vilka 'Testa'-förslag som ska genomföras till nästa gång.
5. Utse ägare för de valda förslagen.

utvecklandeteam.se/metodbank

DAKI: Släpp, Lägg till, Behåll, Förbättra

20–30 min · Alla storlekar

1. Rita fyra kolumner: Släpp, Lägg till, Behåll, Förbättra.
2. Låt deltagarna fylla i post-it under respektive kolumn.
3. Dela och diskutera varje kolumn.
4. Ägna särskild uppmärksamhet åt 'Förbättra', vad exakt behöver ändras och hur?
5. Prioritera och utse ägare för de viktigaste åtgärderna.

utvecklandeteam.se/metodbank

Temperaturmätningen

30–45 min · Alla storlekar, bäst i mindre grupper

1. Sitt bekvämt i en cirkel.
2. Bjud in uppskattningar: vad har fungerat bra eller känts bra på sistone?
3. Bjud in ny information: finns det fakta eller nyheter alla behöver känna till?
4. Bjud in pussel: finns det saker som känns oklara eller förvirrande?
5. Bjud in klagomål med förslag: vad fungerar inte och vad skulle kunna göra det bättre?

utvecklandeteam.se/metodbank

Utgångsbiljett

5 min · Alla storlekar

1. Förbered en eller två korta, konkreta frågor att besvara skriftligt.
2. Dela ut lappar eller ett enkelt formulär strax innan workshopen avslutas.
3. Be deltagarna svara kort och om möjligt, anonymt.
4. Samla in svaren vid utgången.
5. Läs igenom och sammanställ svaren efteråt och återkoppla gärna till gruppen vid nästa tillfälle.

utvecklandeteam.se/metodbank

3-2-1-bryggan

10 min i början + 10 min i slutet · Alla storlekar

1. I början: be deltagarna skriva tre tankar, två frågor och en metafor om ämnet.
2. Spara dessa svar, till exempel genom att samla in dem eller be deltagarna fota sina egna.
3. Genomför workshopens huvudsakliga innehåll.
4. I slutet: be deltagarna på nytt skriva tre tankar, två frågor och en metafor om samma ämne.
5. Låt deltagarna jämföra sina två uppsättningar svar och reflektera över vad som förändrats.

utvecklandeteam.se/metodbank

Tyst reflektionspromenad

15–30 min · Alla storlekar, individuellt

1. Formulera en enda, öppen reflektionsfråga att bära med sig.
2. Förklara att promenaden sker helt tyst och enskilt, utan telefoner.
3. Ge en tydlig tidsram och en samlingsplats att återvända till.
4. Låt deltagarna promenera enskilt i den givna tiden.
5. Samla gruppen igen och låt några frivilligt dela vad som dök upp under promenaden.

utvecklandeteam.se/metodbank

En andetags-feedback

2–3 min · Alla storlekar

1. Förklara regeln: dela din feedback inom loppet av en enda utandning.
2. Ta ett gemensamt andetag tillsammans som start.
3. Gå laget runt, snabbt och låt var och en dela sin korta respons.
4. Tacka kort utan att kommentera enskilda svar.

utvecklandeteam.se/metodbank

Speed Car-återblick

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Rita en enkel bil med en motor fram och en fallskärm bak.
2. Förklara metaforen: motorn är det som driver arbetet framåt, fallskärmen är det som bromsar.
3. Låt deltagarna skriva post-it under motor respektive fallskärm.
4. Dela och diskutera bidragen tillsammans.
5. Identifiera vad som skulle kunna stärka motorn eller lätta på fallskärmen.

utvecklandeteam.se/metodbank

Varmluftsbอลลong-återblick

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Rita en luftballong med varm luft, sandsäckar och stormmoln på horisonten.
2. Förklara metaforen för de tre delarna.
3. Låt deltagarna fylla i post-it under varje del.
4. Dela och diskutera, med särskilt fokus på hur ni kan förbereda er för stormarna på horisonten.
5. Bestäm konkreta åtgärder för att lätta sandsäckarna eller möta de kommande riskerna.

utvecklandeteam.se/metodbank

Tre små grisar-återblick

25–35 min · Grupper om 2–6 personer

1. Rita eller beskriv de tre husen: halm, pinnar, tegel.
2. Förklara metaforen: halm är skört men snabbt, tegel är robust men tar längre tid.
3. Låt gruppen placera olika arbetssätt eller processer under respektive hus utifrån hur stabila de känns.
4. Diskutera vilka 'halmhus' som borde förstärkas innan 'vargen' (ett verkligt problem) blåser omkull dem.
5. Bestäm konkreta åtgärder för att stärka de mest sårbara arbetssätten.

utvecklandeteam.se/metodbank

Den grumligaste punkten

5–10 min · Grupper om 2–6 personer

1. Fråga: vad var den mest förvirrande eller oklara punkten för dig i det vi just gått igenom?
2. Ge en kort stund för eftertanke, gärna skriftligt.
3. Dela svaren, muntligt i en liten grupp eller skriftligt i en större.
4. Identifiera gemensamma grumliga punkter.
5. Reda ut eller boka in tid för att reda ut de vanligaste oklarheterna.

utvecklandeteam.se/metodbank

En-minuts-uppsatsen

5 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ge var och en papper och penna.
2. Ställ första frågan: vad är det viktigaste du tar med dig från den här sessionen? Ge en minut att skriva.
3. Ställ andra frågan: vilken fråga sitter du kvar med? Ge ytterligare en minut.
4. Samla in eller låt deltagarna dela sina svar.
5. Läs igenom och lyft eventuella gemensamma teman eller kvarstående frågor.

utvecklandeteam.se/metodbank

Tacksamhetsvägg

Löpande, några minuter att introducera · Grupper om 2–6 personer

1. Sätt upp en yta, fysisk eller digital, dedikerad till tackmeddelanden.
2. Introducera väggen för gruppen och uppmuntra att skriva korta, konkreta tack till varandra löpande.
3. Låt väggen vara tillgänglig kontinuerligt, inte bara vid ett enda tillfälle.
4. Läs gemensamt igenom väggen vid återkommande tillfällen, till exempel varje fredag.
5. Fira särskilt fina eller roliga exempel högt i gruppen.

utvecklandeteam.se/metodbank

WWW: Went Well, Wondering, Wish

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Rita tre kolumner: Went Well (gick bra), Wondering (undrar över), Wish (önskar).
2. Låt deltagarna fylla i post-it under varje kolumn.
3. Dela och diskutera varje kolumn i tur och ordning.
4. Ägna särskild uppmärksamhet åt 'Wondering', vilka frågor behöver utforskas vidare?
5. Omvandla de mest konkreta önskningarna till faktiska nästa steg.

utvecklandeteam.se/metodbank

Brev till nästa team

25–40 min · Grupper om 2–6 personer

1. Samla gruppen och förklara att ni tillsammans ska skriva ett brev till 'nästa team'.
2. Brainstorma vilka lärdomar, varningar och råd som känns viktigast att förmedla.
3. Formulera tillsammans brevet, mening för mening, med bidrag från alla.
4. Läs igenom och färdigställ brevet gemensamt.
5. Spara brevet tillgängligt för den som faktiskt tar vid, eller för er själva nästa gång ni startar något liknande.

utvecklandeteam.se/metodbank

Tyst lärandevägg

15–20 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ge var och en post-it-lappar och en penna.
2. Be alla skriva sina viktigaste lärdomar, en per lapp, helt tyst.
3. Sätt upp lapparna gemensamt på en vägg.
4. Låt alla gå och läsa igenom väggen i tystnad, i sin egen takt.
5. Avsluta med ett kort, gemensamt samtal om vad som stack ut eller överraskade.

utvecklandeteam.se/metodbank

Fem finger-utvärdering

10–15 min · Grupper om 2–6 personer

1. Visa handen och förklara vad varje finger representerar.
2. Ge en kort stund för var och en att tänka igenom sina fem svar, ett per finger.
3. Gå laget runt och låt var och en dela ett eller några av sina fem svar.
4. Uppmuntra att särskilt dela det som kändes mest angeläget att lyfta.
5. Avsluta rundan med en kort gemensam sammanfattning.

utvecklandeteam.se/metodbank

Reflektion efter insats (After Action Review, AAR)

15–30 min för en informell variant, längre för mer formella genomgångar · Alla storlekar, fungerar utmärkt i team om 2–8

1. Utse en dialogledare, gärna någon som kan hålla samtalet neutralt utan att själv värdera vad som sägs.
2. Fråga: Vad var målet, eller vad förväntade vi oss skulle hända?
3. Fråga: Vad hände egentligen?
4. Fråga: Varför blev det en skillnad mellan det förväntade och det som faktiskt hände?
5. Fråga: Vad tar vi med oss och vad gör vi annorlunda nästa gång?

utvecklandeteam.se/metodbank

Fysisk temperaturmätning i storgrupp

5–15 min · 20–1000+ personer

1. Bestäm vad du vill mäta (energi, förståelse, beredskap) och formulera en tydlig fråga.
2. Förklara skalan fysiskt: peka ut var ettan och tian finns längs väggen, eller visa handhöjderna.
3. Ställ frågan och låt alla inta sin position samtidigt.
4. Beskriv högt vad du ser, så att mätningen blir gemensam information för hela rummet.
5. Följ vid behov upp med en kort fråga till någon i vardera änden av skalan.

utvecklandeteam.se/metodbank

Ett åtagande var (storgruppsavslut)

15–30 min · 30–1000+ personer

1. Rama in avslutet: dagen får inte stanna vid fina ord, alla lämnar rummet med ett eget åtagande.
2. Ge några tysta minuter där var och en skriftligt formulerar ett litet, konkret och tidsatt åtagande.
3. Låt alla dela sitt åtagande med en bordsgranne som får ställa en klargörande fråga.
4. Bjud in alla att sätta upp sina åtaganden på en gemensam vägg och några frivilliga att läsa sina högt.
5. Avsluta med att visa väggen som helhet: den samlade bilden av allt rummet lovat varandra.

utvecklandeteam.se/metodbank