

5 tips som ingår i våra verktygsutbildningar.

1. **Självkännedom** är det främsta av alla verktyg för den som vill utvecklas. Hoppa över alla tester, det finns betydligt smartare sätt att öka din självkännedom, t ex att be om feedback. Du måste efterfråga tydlig återkoppling på hur andra uppfattar det du tycker är viktigt i ditt agerande.
2. **Feedback.** Det finns inga genvägar. Du måste kunna ge feedback om du vill påverka dina medarbetare. Lär dig göra det på ett konstruktivt och uppbyggande sätt. Träna in en modell och gör den till din. Feedback ska komma lika naturligt som tians gångertabell.
3. **Kollegial handledning.** Inför kollegial handledning på din arbetsplats och du kommer att få både stöd och utveckling. Det är en tidseffektiv metod för den som vet med sig att tid för reflektion inte kommer av sig själv. Det är en metod för såväl stresshantering, grupputveckling och verksamhetsutveckling.
4. **Lär dig coacha.** Lär dig gruppcoachning, det har du nytta av gång på gång. Fokusera på att alla (även om ni bara är två) får säga sitt och hjälp varandra att bena ut vad som är fakta, tankar, känslor och viljor. Ett tips är att du lär dig coacha även dig själv på samma strukturerade sätt.
5. **Individinventering.** Kliv aldrig in i en arbetsgrupp, projektgrupp eller ledningsgrupp, utan att efterfråga vilka som är där och vad de vill med sin medverkan. Skriv ner fem frågor, gå laget runt, ge alla ett par minuter var.

Hälsningar

Heléne Thomsson

[www.thomssonpartners.se](http://www.thomssonpartners.se)

För kontakt använd:

fornamn@thomssonpartners.se