

## ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

### AGENDA

---

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om positiv förstärkning genom positiv återkoppling
- Övning i positiv förstärkning genom positiv återkoppling
- Övning i annat relevant underskotts beteende
- Introducera och planera hemuppgift

## ÖVNING I POSITIV FÖRSTÄRKNING GENOM POSITIV ÅTERKOPPLING

### **INSTRUKTION TILL ÖVNING I POSITIV FÖRSTÄRKNING GENOM POSITIV ÅTERKOPPLING**

---

Träna ofta på att ge positiv återkoppling så att det känns mer och mer naturligt. Fundera på en aktuell situation där du som chef skulle kunna ha gett en medarbetare positiv återkoppling.

1. I vilken situation uppstod beteendet?
2. Vilket beteende gäller det?
3. Vilken effekt fick beteendet?

Kom överens om ett ”manus” så att ni sedan kan rollspela sekvensen. Chefen är chef och handledaren får rollspela medarbetaren. Filma för att titta på såväl verbala som icke-verbala beteenden.

## ÖVNING I ANNAT RELEVANT UNDERSKOTTSBETEENDE

Finns det andra över- eller underskottsbeteenden kopplade till att ge positiv återkoppling? Analysera i så fall nuvarande över- och underskottsbeteenden hos dig som chef kopplade till att ge positiv förstärkning genom positiv återkoppling. Analysera med hjälp av funktionella analyser alternativa mer funktionella beteenden. Träna nya beteenden under handledningstillfället med hjälp av rollspel och filmning.

<b>Situation (aktiverare)</b> Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	<b>Automatiska reaktioner</b> Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	<b>Beteende</b> Vad jag gör i situationen.	<b>Konsekvenser</b>
	<b>Tankar:</b>  <b>Känslor:</b>  <b>Kroppsliga reaktioner:</b>		<b>Kort sikt:</b>       <b>Lång sikt:</b>
		<b>Önskvärt funktionellt beteende</b>	<b>Konsekvenser</b>  <b>Kort sikt:</b>     <b>Lång sikt:</b>

## INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

För att träna på att ge positiv återkoppling blir det lättare om du som chef väljer en situation som uppstår ofta, till exempel vissa möten eller muntliga rapporteringar. Du kan också träna på att ge positiv återkoppling genom att använda skrift. Kom överens om vid vilka tillfällen chefen ska träna på positiv återkoppling och beskriv det detaljerat nedan.

Om fokus i stället har handlat om andra över- och underskottsbetenden, planerar du för en hemuppgift utifrån dem. Använd mallen nedan.

I vilken/vilka situationer ska jag testa det nya beteendet?	Vad ska jag fokusera på att göra för beteende i situationen (vad är mitt nya beteende konkret)?	Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

**Lärdomar och reflektioner:**

Eventuell ytterligare hemuppgift: \_\_\_\_\_