

Lösningfokuserade samtal

Vad är lösningfokus?

Det finns två olika sätt att se på problem – lösningfokus och problemfokus

Lösningfokus handlar om ett speciellt sätt att förhålla sig till problem och svårigheter. Det går inte att leva utan att stöta på problem, det är ofrånkomligt. Men vi kan påverka mycket genom sättet vi hanterar problem. Det vanligaste sättet kan vi kalla problemlösning. Fokus

ligger på hur man kan lösa problemet. Kan vi lista ut hur problemet uppstått och vad som orsakar det så kan vi utifrån det hitta en strategi för att lösa det. På det sättet kan vi bli av med det som plågar oss och vi slipper därmed problemet.



*Kursledare Gunilla Peterson
Diplomerad i Lösningfokus
Rektor*

Men det finns ett annat sätt att tänka – fokusera på vad vi vill uppnå istället för vad vi vill slippa. Detta sätt kallas lösningfokus. Istället för att förstå hur problem uppstår så försöker vi förstå vad vi vill, vad som redan fungerar och vad vi kan göra i praktiken för att uppnå det vi önskar. Att utveckla lösningar kan i bästa fall leda till att problemen automatiskt avvecklas. Om problemet är "bråk", så är "att vara sams" ett sätt att eliminera problemet. Är vi sams, så kan vi inte samtidigt bråka. Vet vi dessutom hur vi skall göra för att fortsätta vara sams även när det uppstår konflikter, och hur vi kan återgå till att vara sams även när vi hamnat i ett bråk, då har vi börjat uppnå en stabil lösning. Att identifiera och sedan göra mer av det som fungerar är grunden i ett lösningfokuserat arbetssätt. Detta låter kanske lätt och allt är lätt när man kan det. För att bli en duktig lösningfokuserad person krävs övning i att ställa frågor och övning i att lyssna. Resultatet blir en vardag med en stor nyfikenhet på hur människor löser sina problem och en djup respekt för hur mycket människor anstränger sig i olika situationer.

Utbildningen består av tre tillfällen i form av föreläsningar/workshopar, 3 h per tillfälle. Mellan träffarna prövar vi metoden för att i kommande träff gemensamt reflektera över vad som händer i samtalen och hur vi kan gå vidare. Det är viktigt att våga prova och kanske till och med "misslyckas" för att utvecklas - allt i ett reflekterande lärande.

Kursdatum:

Ons 16/1 kl 13.30 – 16.30

Tis 12/2 kl 13.30 – 16.30

Tor 28/2 kl 13.30 – 16.30 (Nytt datum!)

Plats: Lilla kulturhuset, Mejerigränden 3, Kävlinge,
2 min från Kävlinge station.

(Med tåg 7 min fr Lund och 13 min fr Malmö)

Kostnad: 2 500:- (exkl. moms) per person



- partner 1 900:- (exkl. moms) per person

Anmäl dig till Maria Brännström senast 8 januari 2019.

Välkommen på egen hand men gärna tillsammans med någon kollega.

Anmälan är bindande men platsen kan överlåtas till en kollega. Minst antal deltagare 10 st.



Kontaktperson:

Maria Brännström, Verksamhetsledare

maria.brannstrom@visvis.se

0708974894



Kontaktperson:
Maria Brännström, Verksamhetsledare
maria.brannstrom@visvis.se
0708974894