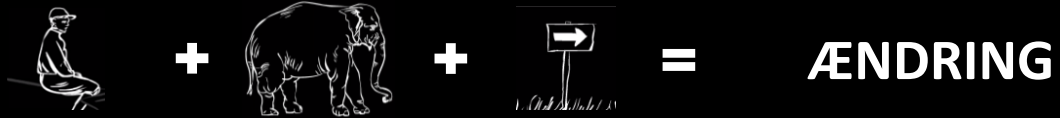


Sådan laver du en ÆNDRING

En model for adfærdsÆNDRING; en rationel rytter, en følelsesmæssig elefant og vej til at rejse på ...



Brug nedenstående til at skrive nogle ideer til, hvordan du vil planlægge din forandringsproces. Hvis det er muligt, bør dette være en gruppeaktivitet. Brug spørgsmålene på bagsiden til at hjælpe dig ...

VEJLED Rytteren

1. **FIND LYSPUNKTERNE.** Undersøg, hvad der virker, og kopier det.
2. **BESKRIV DE AFGØRENDE SKRIDT.** Tænk ikke i det "store billede", tænk i stedet på den specifikke adfærd.
3. **UDPEG BESTEMMELSESTEDET.** Forandring er lettere, når du ved, hvor du skal hen, og hvorfor det er rejsen værd.

MOTIVERE Elefanten

4. **FIND FØLELSEN.** At vide noget er ikke nok til at føre til forandring. Få folk til at føle noget.
5. **FORMINDSK FORANDRINGEN.** Nedbryd forandringen, indtil den ikke længere skræmmer elefanten.
6. **DYRK DINE FOLK.** Skab en følelse af identitet, og indgyd et 'mindset' for udvikling.

BAN Vejen

7. **TILPAS MILJØET.** Når konteksten ændres, ændres adfærden. Derfor – ændr konteksten.
8. **OP BYG VANER.** Når en rutine bliver en vane, er den 'fri' og belaster ikke rytteren. Identificer måder, der opmuntrer vaner.
9. **SAML FLOKKEN.** Adfærd er smittende. Hjælp med at sprede den.



+



+



=

ÆNDRING

Spørgsmålene nedenfor er designet til at hjælpe dig med at tænke på din forandringsproces. Stil dig selv disse spørgsmål og svar så ærligt som muligt. Tænk på, hvilke handlinger du kan foretage for at kunne besvare spørgsmålene.

VEJLED Rytteren

- FIND LYSPUNKTERNE.** Undersøg, hvad der virker, og kopier det.
 - Hvor er du lykkedes? (hvorfor klarer du det godt med nogle ting og ikke andre?)
 - Hvad gør andre mennesker / teams i en lignende situation, som er godt? (hvad kan du "stjæle"?)
 - Hvis du kommer på arbejde i morgen, og alt er perfekt, hvad vil du først lægge mærke til?
- BESKRIV DE AFGØRENDE SKRIDT.** Tænk ikke i det "store billede", tænk i stedet på den specifikke adfærd.
 - Hvad er den specifikke adfærd, du ønsker at se?
 - Er der nogle vigtige milepæle for din rejse? (tvetydighed vil føre til usikkerhed)
 - Hvis du har en liste over ting, du gerne vil opnå, kan du så prioritere og begynde fra toppen?
- UDPEG BESTEMMELSESTEDET.** Forandring er lettere, når du ved, hvor du skal hen, og hvorfor det er rejsen værd.
 - Hvad er slutmålet? (Er det klart og præcist? // Anvendelse af data eller følelser?)
 - Har du delt dit mål med andre? (er dit mål almindeligt kendt?)
 - Hvornår er det tid til at fejre? (er det tydeligt for alle, hvornår målet – eller delmålet – er opnået?)

MOTIVERE Elefanten

- FIND FØLELSEN.** At vide noget er ikke nok til at føre til forandring. Få folk til at føle noget.
 - Hvorfor er 'ÆNDRINGEN' vigtig?
 - Hvem er 'ÆNDRINGEN' vigtig for? (organisation, team, personale, brugere?)
 - Har du en personlig historie? (giv forandringen ansigt, gør den mærkbar)
- FORMINDSK FORANDRINGEN.** Nedbryd forandringen, indtil den ikke længere skræmmer elefanten.
 - Er der nogen 'hurtige gevinster'?
 - Kan du bidrage til, at 'succes' føles opnåelig?
 - Hvad kunne du opnå, hvis du kun havde ti minutter?
- DYRK DINE FOLK.** Skab en følelse af identitet, og indgyd et 'mindset' for udvikling.
 - Har du en fælles forståelse af jeres identitet? (kan du skabe en?)
 - Kan du indgyde en ide i dit team om, at det at 'fejle' ofte er den bedste måde at lære på?
 - Er der en vane, du kan skabe for at styrke jeres identitet?

BAN Vejen

- TILPAS MILJØET.** Når konteksten ændres, ændres adfærden. Derfor – ændr konteksten.
 - Hvilke forandringer kan du foretage i dit miljø, som vil reducere forsinkelser / fejl / spild / ulykker?
 - Hvilke forandringer kan du gøre i dit miljø, som vil fremme adfærd til forandringer?
 - Ville en 'motion study' hjælpe med at forstå barrierer eller 'flaskehalse'? (kan du reducere trinene i processen?)
- OP BYG VANER.** Når en rutine bliver en vane, er den 'fri' og belaster ikke rytteren. Identificer måder, der opmuntrer vaner.
 - Kan du bruge en tjekliste?
 - Har du naturlige "rækkefølger" (når A er færdig, så gør du B)
 - Kan du dele / offentliggøre dine vaner eller handlinger?
- SAML FLOKKEN.** Adfærd er smittende. Hjælp med at sprede den.
 - Kan du finde inspiration andre steder fra? Besøg et team, der viser de forandringer, du ønsker at lave.
 - Bliver personer eller team, som udviser den ønskede rutine/adfærd, belønnet? (gør deres succes synlig)
 - Kan du bruge "gruppedynamik" til at understøtte din forandring? (fx 95% af personalet vasker deres hænder efter hver patientkontakt)