

BILAGA 9 - HITTA LÖSNINGAR KRING HINDER FÖR TRÄNING

<p>1. Först av allt gäller det att definiera vad som skulle kunna vara ett eventuellt hinder. Försök vara så konkret och specifik som möjligt. Viktigt är att bara arbeta med ett hinder i taget. Om det finns flera hinder rekommenderar vi att ni använder ett separat schema för varje enskilt hinder.</p>			
<p>2. Sedan ska ni tillsammans fritt försöka komma på så många tänkbara lösningar som möjligt, utan att reflektera kring för- och nackdelar med varje enskild lösning. Ju fler lösningar man kommer på desto större möjlighet har man att hitta användbara lösningar. Samtliga förslag ska skrivas in i schemat.</p>			
<p>3. Därefter ska ni tillsammans diskutera och skriva in för- och nackdelar för varje lösning. Tänk på att det är bra att vara så realistisk som möjligt när man beskriver för- och nackdelar. Det är t ex. viktigt att även ta med om vissa lösningar skulle innebära känslomässiga hinder, t.ex. upplevas som mycket krävande eller tråkiga.</p>			
<p>4. När detta är gjort är det dags för den som ska träna att skatta på en skala hur troligt det är att varje lösning ska fungera/hjälpa (1 = inte alls troligt, 10 = mycket troligt).</p>			
<p>5. Välj ut den lösning eller de lösningar som skattades som mest troliga och lägg till den/de i checklistan. Ibland kan det vara bra att kombinera olika lösningar, men dock är det oftast mest effektivt att ni försöker använda en så enkel och tydlig lösning som möjligt.</p>			
Potentiellt hinder för träning:			
Förslag på lösning	Fördelar	Nackdelar	Skattning (1-10)