



Övning: Problemlösningsssteg

Mål:

Du lär dig att flexibelt och realistiskt överväga alla olika alternativ för problem, med vilka problem kan lösas. Du ser inte bara dåliga alternativ.

Anvisning:

Har du ett problem som belastar dig just nu? Du kan nu öva på problemlösningssfärdigheter genom att fundera på punkterna 1 till 5 i samband med ditt problem.

I allmänhet är situationen lättare att uppfatta om du gör övningen genom att skriva svaren för varje steg på papper eller dator.

Fastställ problemet: vad handlar det om?

Fastställ målet: hur vill jag att detta ska lösas?

Gör en lista på lösningsalternativ:

Lista alla lösningsalternativ som du kommer att tänka på. Fundera inte i detta skede om de är bra och användbara.



Välj den bästa lösningen:

Gallra i listan genom att lämna kvar idéer som kan förverkligas. Välj den bästa av dessa.

Planera genomförandet:

Hur, var och när ska du genomföra lösningen?

Utvärdera genomförandet:

Gå tillbaka och utvärdera hur lösningen lyckades.