



Övning: Förändringslinje

Mål

Du känner igen i vilket skede din förändring befinner sig.

Anvisning

Läs beskrivningarna av de olika stadierna av linjen. Fundera på var du befinner dig just nu. Du kan också skriva ner en reflektion om ditt stadium.



För närvarande ...

1. känner jag inget behov av förändring alls eller tycker att en förändring verkar omöjlig
2. inser jag behovet av förändring och överväger dess fördelar och nackdelar
3. planerar och provar jag att göra förändringar så att jag kan ta nästa steg mot en återhämtning
4. har jag redan gjort förändringar och vill fortsätta arbeta och återhämta mig

I vilket skede av förändringsprocessen och återhämtningen befinner du dig för närvarande?