


Verktägsback för reflektion – att tänka efter, efter

Reflektion är ett kraftfullt redskap för att utveckla projektet, teamet och dig själv. Det är ett sätt att sortera upplevelser, tankar och stärka lärandet. Vi reflekterar för att:

- det stärker självkänslan, gruppkänslan, gemenskapen och förmågan att kommunicera
- lära oss; du själv sätter ord på upplevelser och erfarenheter, du drar lärdomar av eget och andras agerande
- tacka varandra och ge varandra förstärkande feedback.

Här hittar du några metoder för reflektion, välj det som passar dig och ditt team bäst!



SHAKA

JAG
Tumme: Jag ger tummen upp för att...
Lillfinger: Imorgon önskar jag att...


DU/VI
Tumme: Jag ger tummen upp åt dig/oss för att...
Lillfinger: Jag önskar att du/vi imorgon...




SOLA

Succé
Orosmoln
Lärdom
Aktion

3 PLUS 1 DELTA

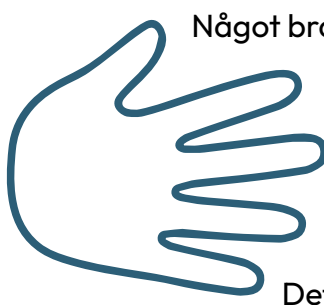


3 saker som var positiva



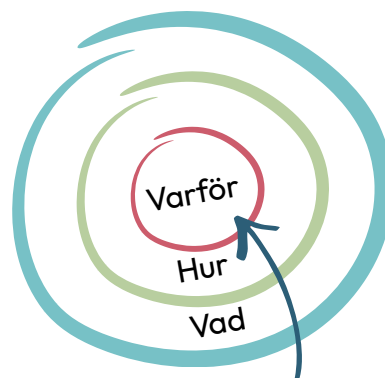
1 sak du önskar förändring i

REFLEKTIONSHAND



Något bra
Något jag vill peka på
Något som kan förbättras
Något värdefullt jag tar med mig
Det lilla extra

CIRKELN



Vad hände?
Hur gick det, hur kände?
Varför blev det så?



GEM

Glädjeämne
Erfarenhet
Mersmak

Styrkor och positiva egenskaper

Alert	Humoristisk	Pigg	Toppen
Ambitiös	Händig	Praktisk	Trevlig
Analytisk	Härlig	Pratglad	Trovärdig
Anpassningsbar	Ihärdig	Pratsam	Trygg
Ansvarsfull	Impulsiv	Proffsig	Tuff
Banbrytande	Initiativtagande	Punktlig	Tydlig
Beslutsam	Inspirerande	Påhittig	Tålmodig
Bestämd	Karismatisk	Pålitlig	Undersökande
Busig	Klok	Rationell	Unik
Cool	Kompetent	Realistisk	Uppfinningsrik
Detaljfokuserad	Konsekvent	Resultatinriktad	Uppmuntrande
Diplomatisk	Konstnärlig	Rolig	Uppriktig
Disciplinerad	Kreativ	Rättvis	Uppskattande
Diskussionsivrig	Kunnig	Sakkunnig	Utåtriktad
Driven	Kvalitetsmedveten	Saklig	Uthållig
Dynamisk	Lojal	Samarbetsvillig	Vaksam
Effektiv	Lugn	Serviceinriktad	Vass
Eftertänksam	Lyhörd	Självgående	Verbal
Elegant	Lättsam	Självsäker	Vis
Empatisk	Lösningssinriktad	Skarp	Vänlig
Enastående	Mjuk	Smart	Ärlig
Energisk	Modig	Snabb	Äventyrlig
Entusiastisk	Motiverad	Snabbtänkt	Ödmjuk
Envis	Mottaglig	Snäll	Öppen
Erfaren	Munter	Social	
Exceptionell	Mysig	Speciell	
Fantasifull	Målinriktad	Spontan	
Fantastisk	Målmedveten	Spontan	
Flexibel	Mångsidig	Sprallig	
Frispråkig	Närvarande	Stabil	
Företagsam	Noggrann	Stämningshöjande	
Generös	Nyfiken	Stark	
Genuin	Objektiv	Stödjande	
Glad	Omtänksam	Stresstålig	
Grundlig	Optimistisk	Strukturerad	
Handlingskraftig	Ordentlig	Sällskaplig	
Hjälpsam	Organiserad	Sökande	
Human	Peppande	Taktisk	