

RÖTTERNA · REFLEKTION

Reflektionsblad för lärande och nästa steg

Arbeta individuellt eller tillsammans med andra. Utgå från en verklig situation, skriv konkret, välj vad du vill lära dig av erfarenheten och bestäm ett nästa steg att pröva och följa upp.

Reflektion är en medveten process där vi undersöker erfarenheter, reaktioner, beteenden och resultat för att förstå vad vi kan lära oss och vad vi vill göra framåt.

När reflektionen fungerar

- Erfarenheter bearbetas innan nästa steg tas.
- Frågor handlar om både beteende och påverkan.
- Misstag används för lärande, inte bara korrigering.
- Insikter leder till prövning av nya beteenden.
- Uppföljning visar vad som faktiskt gjorde skillnad.

När reflektionen saknas

- Samma problem återkommer.
- Tempot lämnar inget utrymme för lärande.
- Misstag rättas men undersöks inte.
- Återkoppling leder sällan till förändring.
- Möten och projekt avslutas utan gemensamt lärande.

OM DIG OCH SAMMANHANGET

Namn

Roll eller team

Organisation

Datum

Det du skriver sparas i din egen PDF fil när du väljer att spara dokumentet. Inga svar skickas automatiskt till Holistic Leadership.

STANNA UPP OCH UNDERSÖK

Fem frågor att arbeta med

Beskriv gärna konkreta situationer. Vad hände, vilken påverkan fick det och vad kan du lära dig?

1

När ger jag mig själv faktiskt tid att bearbeta det jag upplever och gör?

2

Vilka situationer eller beteenden återkommer trots att jag egentligen vet att något behöver förändras?

3

Vad lärde jag mig av mitt senaste viktiga beslut, möte eller samtal?

STANNA UPP OCH UNDERSÖK

Fem frågor att arbeta med

Beskriv gärna konkreta situationer. Vad hände, vilken påverkan fick det och vad kan du lära dig?

4

Vilket eget beteende eller mönster behöver jag undersöka mer nyfiket i stället för att förklara bort?

5

Vad vill jag göra annorlunda nästa gång och hur ska jag veta om det gjorde skillnad?

BÖRJA I VARDAGEN

Tre första handlingar

Välj hur du vill börja och beskriv ditt nästa steg.

1. Boka tio minuter för reflektion en gång i veckan. Svara på tre frågor: Vad gick bra? Vad lärde jag mig? Vad vill jag göra annorlunda?

2. Välj en aktuell situation och reflektera både före och efter. Skriv ned vad du såg, vad du lärde dig och vad du vill pröva nästa gång.

3. Avsluta nästa viktiga teammöte med två frågor: Vad lärde vi oss? Vad ska vi göra annorlunda utifrån det?

MITT NÄSTA STEG

Vald handling

Ansvarig

Datum för uppföljning

Första steg

Egna anteckningar

Erfarenhet → Reflektion → Insikt → Medvetet val → Handling → Träning → Uppföljning → Förflyttning
Reflektion är början. Utveckling uppstår när lärandet påverkar vad vi väljer att göra, pröva och följa upp i vardagen.

Läs kunskapsområdet Reflektion

Utforska praktiska verktyg

Utforska Ledarskapsresan

Läs om Resultatresan