

## ANALYSUPPGIFT ANGÅENDE ÄNDRINGAR

Det kan vara svårt att åstadkomma förändringar i praktiken, och därför gäller det att sätta sig ordentligt in i saken. Syftet med den här uppgiften är att hjälpa dig att reda ut dina tankar så att du kommer i gång med förändringen. Svara på frågorna nedan och skriv ut dina svar, eller spara dem på din dator.

1. Vad är det du mest skulle vilja ändra på just nu?

2. Har du gjort något åt saken? Vad har det lett till? Eller varför har du inte gjort något?

3. Vad (annat) kan du göra för att förändra din situation?

4. Vid behov kan du bedöma din nuvarande situation och det alternativ du överväger utifrån för- och nackdelar. Gör en lista över allt du kommer att tänka på i tabellen.

nuvarande situation		alternativ	
fördelar	nackdelar	fördelar	Nackdelar

5. Gå igenom din lista och tänk efter vilket alternativ som väger mest utifrån för- och nackdelarna. Fundera också om du kan göra något åt nackdelarna.
  
6. Kan du få stöd för beslutsfattandet och för genomförandet av förändringen från annat håll? Eller är det möjligt att pröva eller sätta sig in i det alternativ du överväger före det slutliga beslutet?
  
7. Vilket är det första steget du måste ta för att lösa problemen?
  
8. Föreställ dig hur ditt liv ser ut om fem år efter att du vidtagit de planerade åtgärderna. Hur ser en vanlig dag ut: hurdant är jobbet, hur känns det att jobba, vad gör du på fritiden? Och vad händer om du inte genomför ändringen?