

SÄG VAD DU VILL

Skapa kontakt

Hur gör man för att ta kontakt med någon trots att det känns lite skrämmande?

Man kan t.ex.

- Välja det kontaktsätt som både verkar mest effektivt och känns bekvämast. Ringa, mejla, personliga möten.
- Förbereda vad man ska säga och hur man ska säga det, innan man ringer upp/går dit.
- Känna efter vad man är rädd för: vad kan egentligen hända?
- Öva på att bli mindre rädd genom att ta många kontakter.
- Fråga hur andra gör och vad de brukar säga när de träffar eller ringer någon.

- _____
- _____
- _____
- _____

Skapa bättre möten

Många kommer på efter ett möte vad det skulle ha vilja sagt. Hur kan vi bli bättre på att säga det vi vill säga redan under ett möte?

Före mötet

Hur förbereder man sig för ett viktigt möte med någon?

Man kan t.ex.

- Skriva ned det man vill säga eller fråga om
- Be någon om hjälp att förbereda frågor inför mötet
- Fundera över vad man själv vill ha ut av mötet och vad man vill säga
- Skriva ned det viktigaste man vill säga och göra kopior till mötesdeltagarna
- Se till att man hittar till platsen där mötet är och komma i tid
- Be någon man litar på att följa med på mötet

- _____
- _____
- _____

Under mötet

Vad är viktigt att tänka på under ett möte?

Det kan t.ex. vara

- Att se till att få sitt viktigaste budskap framfört
- Att skriva upp eller spela in allt som sägs
- Att ställa kontrollfrågor när man inte förstår, som "Hur menar du nu?" eller "Nu förstod jag inte riktigt, kan du förklara det där igen?"
- Fråga hur du kan gå vidare efter mötet
- Fråga hur du ska göra om du har fler frågor eller vill ha ett nytt möte

- ---
- ---
- ---

Efter mötet

Vad är viktigt att göra efter ett möte?

Det kan t.ex. vara

- Gå igenom den information du har fått, kontrollera att du har fått svar på dina frågor
- Fundera på om du vill ta upp frågorna med någon annan för att kunna jämföra svaren
- Fundera över om det är något du vill göra annorlunda vid nästa möte
- Fråga dig själv; vad är nästa steg för att nå den förändring jag vill ha?

- ---
- ---
- ---