



TRANSFORMERA

Förväntningskollen

METODUTVECKLARE: BLADH TRANSFORMERA AB OCH LSU

Att sätta ord på och ta ägandeskap över förväntningarna är ett framgångsrikt verktyg för ett hållbart arbetsklimat och effektiva team. Och vet du - alla förväntningar bör eller kan inte levas upp till! Förväntningskollen är en reflektionsmetod för att få koll på de förväntningar som finns på din roll inom företaget eller organisationen. Den hjälper dig att se både de krav du själv och andra har på dig.

Passar extra bra att göra

- Du har fått en ny roll,
- Du ska ha utvecklingssamtal, eller
- Du känner att du behöver prioritera om för att kunna göra ditt jobb på bästa sätt.

Målgrupp

Gör för dig själv, eller hjälp kollegor du jobbar med att göra den för sig själva.

Längd

45 minuter.

Material

- Kopierad mall för förväntningskollen eller ett A4-papper.
- Penna.

FÖLJ DIN UTVECKLING

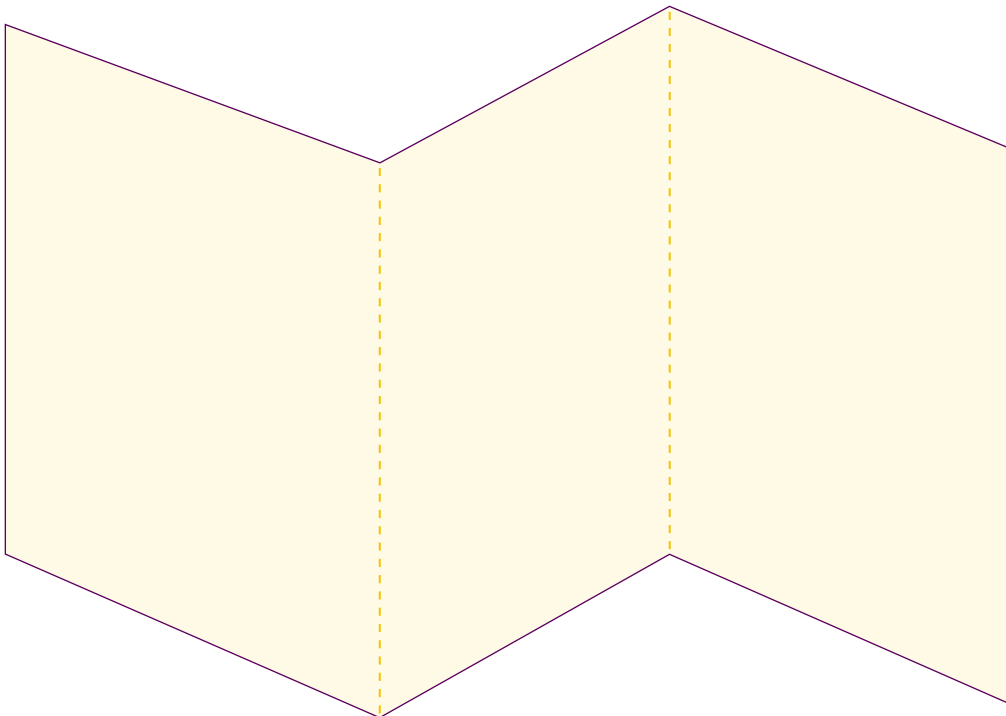
Gör förväntningskollen ofta och kontinuerligt för att kunna se din utveckling.

MALLEN HITTAR NI PÅ S. 3-4.

1 Förberedelse

- Välj ut en tyst och bra plats där du kan fylla i förväntningskollen.
- Gör plats runt omkring dig och förbered dig på det sätt just du behöver för att hitta lugn.
- Lägg din mobil i rummet utanför och sätt den på flygplansläge.
- Om ni gör övningen i en större grupp, kom överens om att vara tysta och ge varandra plats.

Vik förväntningskollen så här:



2 Introduktion - 3 minuter

- Skriv upp vilken roll du har just nu.
- Fundera kort kring vad det innebär och vad du ska utföra.

1 Vilka förväntningar har du på dig själv i rollen?

2 Vilka förväntningar har andra på dig i rollen?

3 Vad finns det för skillnader och likheter mellan dina och andras förväntningar?

Stödfrågor

- Vad behöver du kunna och veta i din roll?
- Vad ska du genomföra i din roll?
- Hur ska du agera i krångliga situationer?
- Hur vill du att andra ska uppfatta dig?
- Vad bör du klara av och orkar nästan varje dag?

Stödfrågor

- Vad står det i uppdragsbeskrivningen att du ska göra?
- Vad vill andra aktiva medlemmar att du ska kunna?
- Vad förväntar sig bidragsgivare av dig?
- Vad förväntar sig vänner och familj av dig medan du har den här rollen?
- Vilka förväntningar finns utifrån normer i samhället?

Stödfrågor

- Ser du något genomgående mönster?
- Är det några förväntningar som saknas?
- Finns det någon förväntning du har på dig själv som andra inte förväntar sig av dig?

4

Tre förväntningar du har
mest lust att leva upp till...

5

Two förväntningar du
inte bör, kan eller vill
leva upp till...

6

En förväntning du vill
utveckla din förmåga inom...



3 Fyll i förväntningskollen - 36 minuter

1. Vilka förväntningar har du på dig själv i rollen? 6 minuter

- Börja i den första spalten.
- Fyll i förväntningarna du har på dig själv.
- Om du har svårt att komma på saker kan du kolla på stödfrågorna.

Stödfrågor

- Vad behöver du kunna och veta i din roll?
- Vad vill du bidra med i din roll?
- Vad ska du genomföra i din roll?
- Hur ska du agera i krångliga situationer?
- Hur vill du att andra ska uppfatta dig?
- Vad bör du klara av och orka nästan varje dag?

TA DIN TID

Ge dig själv utrymme att tänka ordentligt och skriva ner allt du kommer på. Förläng tiden om det behövs, men försök att inte förkorta den.

2. Vilka förväntningar har andra på dig i rollen? 6 minuter

- Gå över till nästa spalt.
- Fyll i förväntningarna andra har på dig.
- Om du har svårt att komma på saker kan du kolla på stödfrågorna.

Stödfrågor

- Vad står det i uppdragsbeskrivning eller liknande styrdokument att du ska göra?
- Vad vill andra anställda att du ska kunna?
- Vad vill den som har gett dig rollen att du ska bidra med?
- Vad förväntar sig kunder av dig?
- Vad förväntar sig vänner och familj av dig medan du har den här rollen?
- Vilka förväntningar finns utifrån normer i samhället?

NORMER I SAMHÄLLET

Normer är oskrivna regler om hur vi ska se ut, bete oss och vara som människor. När någon bryter mot en norm uppfattas det som avvikande eller onormalt. Exempel på normer kan vara hur du förväntas bete dig och se ut utifrån till exempel ditt kön, ditt könsuttryck eller din könsidentitet, din ålder, din sexualitet, din religion, din funktion eller din etnicitet.



3. Vad finns det för skillnader och likheter mellan dina och andras förväntningar? **6 minuter**

- Gå över till nästa spalt.
- Skriv upp vilka likheter, skillnader och andra mönster du kan se mellan de olika förväntningar du just skrivit upp.
- Om du har svårt att komma på saker kan du kolla på stödfrågorna.
- Om det tar mindre än sex minuter, fortsatt ändå att fundera tills sex minuter har gått.

Stödfrågor

- Ser du något genomgående mönster?
- Är det några förväntningar som saknas?
- Finns det någon förväntning som du har på dig själv som egentligen kommer ifrån andra?
- Finns det någon förväntning du har på dig själv som andra inte förväntar sig av dig?

4. Tre förväntningar du har mest lust att leva upp till **6 minuter**

- Vänd på bladet och börja i den vänstra spalten.
- Skriv upp tre förväntningar du helst vill leva upp till.
- De kan komma från både dina egna och andras förväntningar.

5. Två förväntningar du inte bör, kan eller vill leva upp till **6 minuter**

- Gå över till nästa spalt.
- Skriv upp två förväntningar du av olika orsaker inte bör, kan eller vill leva upp till.
- De kan komma från både dina egna och andras förväntningar.

6. En förväntning du vill utveckla din förmåga inom **6 minuter**

- Gå över till den sista spalten.
- Skriv upp vilken förväntning du skulle vilja utveckla dig inom.
- Det kan vara en förväntning som du har svårt att leva upp till idag, men gärna skulle vilja kunna leva upp till.

Förväntningskollen är kanske inte en reflektionsmetod, utan en kommunikationsmetod...



4 Reflektion - 6 minuter

Reflektion kan göras genom att du skriver dagbok eller diskuterar med en vän, chef eller någon som du gjort övningen tillsammans med. Besvara några eller alla av frågorna:

- Var det svårast att få koll på dina egna eller andras förväntningar? Varför?
- Om du skulle fråga andra vilka förväntningar de har på dig, tror du de skulle säga samma sak som du skrev?
- Skrev du ner förväntningar kring att du ska ta hand om dig själv, lägga tid på återhämtning och ha kul? Om inte, vad tror du det beror på?
- Vad har du för förväntningar på andra? Har du kommunicerats dessa?
- Hur kan du prata med andra om förväntningar du inte bör, kan eller vill leva upp till?
- Belönar du dig själv när du har levt upp till eller avsagt dig förväntningar? Isåfall när och hur? Vad får det för effekt?

TILLGÄNGLIGHET

Skriv ut instruktionerna istället för att bara ta dem muntligt för att anpassa för hörselnedsättning. Det hjälper också deltagarna att komma ihåg instruktionerna.

Låt deltagarna göra övningen muntligt och få hjälp att dokumentera för att anpassa för skriv- och koncentrationssvårigheter.

Ge möjlighet att använda till exempel dator eller andra hjälpmedel för att dokumentera.

Gör varje del av övningen på ett separat stort papper istället för att göra alla delar på samma för att göra det enklare att se och skriva.

Ge möjlighet att få hjälp att översätta eller få övningen förklarad för sig.