

CRAFT – Problemlösning (av PhD Robert Meyers)

- 1) Definiera problemet (bara ett problem, var specifik och tydlig – vad exakt är problemet?)

- 2) Brainstorma alla möjliga lösningar! (Ju fler ju bättre, värdera dem inte på förhand)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

- 3) Stryk dem du inte kan tänka dig att göra.

- 4) Välj en möjlig lösning! (Som du kan tänka dig att göra denna vecka. Ringa in den!)

- 5) Vad kan vara möjliga hinder för att genomföra denna? (skriv ned)

- 6) Skriv ned hur du kan hantera de olika hindren! (Om du inte kan lösa varje hinder, välj en ny lösning och gå igenom stegen igen!)

- 7) Använd den valda lösningen som ditt uppdrag/att träna på denna vecka! (Skriv ned exakt hur och när du ska göra detta).

- 8) Utvärdera resultatet! (Fungerade det? Om några förändringar behövs, skriv dem nedan och försök igen!)