

Att lösa en uppgift genom att bryta ned den i mindre delar

Den här metoden kan man använda för att lösa alla sorters problem som man har svårighet med, exempelvis hur man ska hantera ett besvärligt samtal, hur man ska komma igång med ett projekt hemma eller hur man ska gå till väga för att få ett nytt arbete.

1. Tänk på en uppgift som du måste utföra. Vilken är den?

2. Gör en lista över de olika stegen/momenten i uppgiften:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
-

3. Gör en planering för när och hur du ska genomföra de olika stegen i uppgiften. Skriv även ned eventuella hinder som kan dyka upp.

Tips: Försöka om det går att börja med de steg som är enklare att klara av och vänta med de svårare stegen tills du kommit igång. Detta kan hjälpa dig att få positiva upplevelser och stärker ditt självförtroende så att du kan ta itu med nästa steg. Om uppgiften känns övermäktig så kan du försöka att bara fokusera på ett steg i taget.