

Tvärtom- metoden

- Hur du kan uppnå resultat
genom att göra tvärtom!

Ability© 2024





Mål med presentationen

- Du förstår syftet med Tvärtom-metoden.
- Du använder övningen till att hitta lösningar till problem.
- Du testar att göra helt tvärtom mot hur du brukar göra.
- Du får förnyad motivation och ett nytt resultat.
- Du reflekterar och ser hur du kan dra nytta av det här i ditt jobbsökande.

Små steg till större förändringar

1. Genom att gå emot dina tankar och känslor och agera tvärtom kan du på sikt skapa stora förändringar.
2. I början kan det kännas jobbigt, men med tiden kan det ge positiva resultat.
3. Du lär upp ditt medvetande och skapar större frihet i ditt agerande så att gamla beteenden inte längre styr dig.



Steg 1 – Gör en situationsanalys



Finns det situationer där du agerar på ett sätt som brukar skapa problem för dig?



Skriv ner några idéer på ett papper eller i datorn.



Känns det svårt? Ta hjälp av din handledare/coach.

1. En specifik situation

Svara på dessa frågor:

- När brukar problem uppstå för dig?
- Hur ser den situationen ut?

Tex. Att ta kontakt med en arbetsgivare...

2. Vad **tänker** du i denna situation?

Svara på dessa frågor:

- Vilka tankar brukar dyka upp när du är i den situationen?
- Vad förväntar du dig ska hända?

Tex. Jag vill inte göra bort mig och inte veta vad jag ska säga...



3. Vad **känner** du i denna situation?

Svara på dessa frågor:

- Vilka känslor dyker upp när du är i den här situationen?

Tex. Jag känner mig osäker och rädd...

4. Vad brukar du **göra** i denna situation?

Svara på frågan:

- Hur brukar du vanligtvis agera?

Tex. Jag skjuter upp att ta kontakten med arbetsgivaren och tillslut blir det inte av överhuvudtaget...



5. Vad är den kortsiktiga **vinsten** med det?

Det finns troligen en kortsiktig vinst med ditt normala beteende, ett obehag som du slipper känna.

Svara på frågan:

- Vad är din kortsiktiga vinst?

Tex. Jag slipper uppleva de jobbiga tankarna och känslorna...





6. Vilken är den långsiktiga konsekvensen?

Svara på frågan:

- Vilka negativa långsiktiga konsekvenser kan ditt beteende leda till?

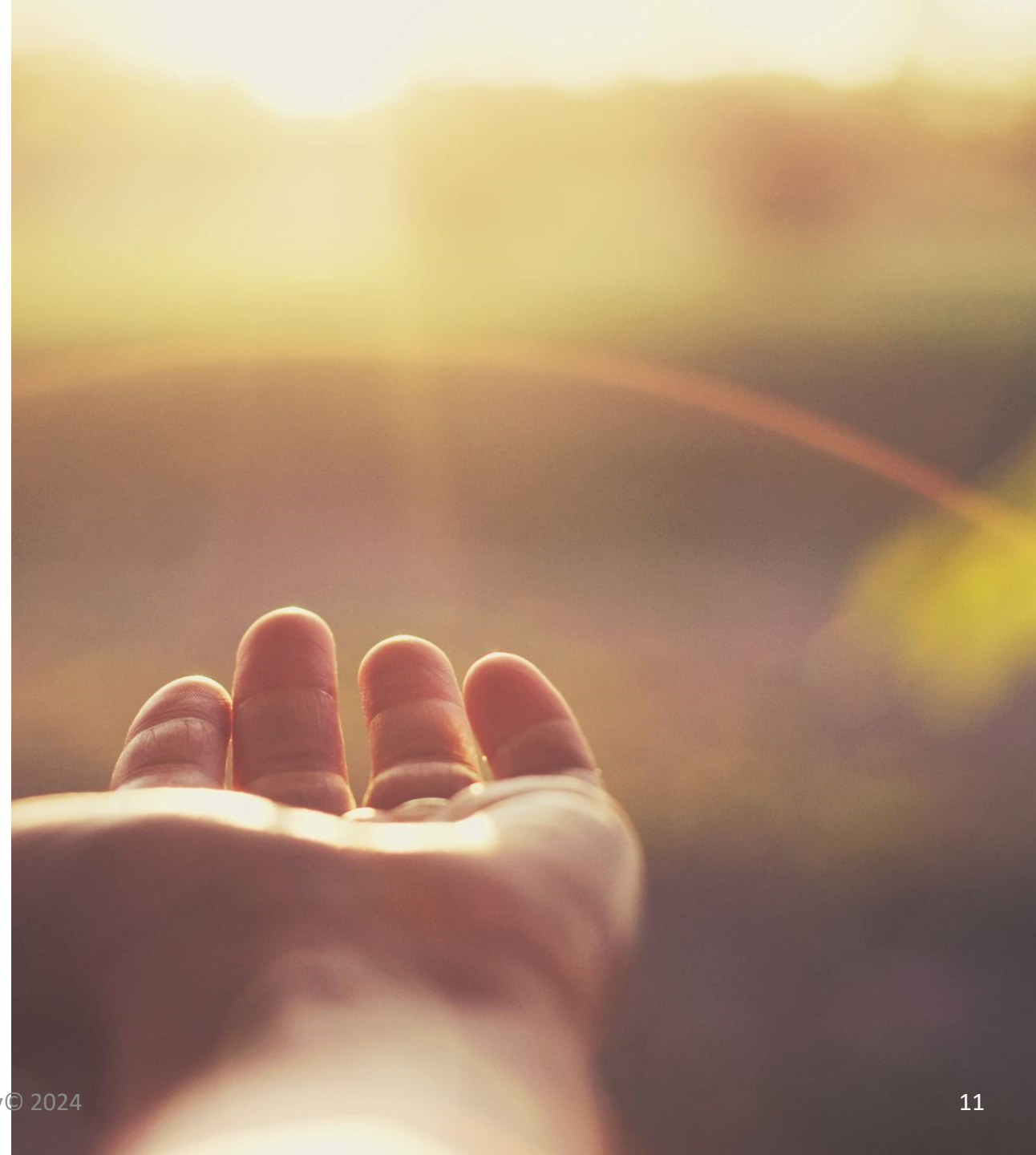
Tex. Jag missar chansen att nätverka med företag och hitta dolda jobb...

Steg 2 – Ta reda på Tvärtom-situationen

1. Utgå från ditt gamla beteende och försök nu att hitta tvärtom-beteendet.
2. Genom att gå emot dina tankar och känslor, och göra detta "obehagliga" beteende så kan du skapa stora förändringar.
3. Du lär om ditt medvetande och skapar större frihet i ditt agerande, så att dina impulser inte fångslar dig i gamla beteenden.

FYLL I FRÅN NR 4 I SITUATIONSANALYSEN:

4. Tidigare beteende som blir ett Nytt beteende (alltså tvärtom).



TIDIGARE BETEENDE	NYTT BETEENDE – TVÄRTOM!
4. Vad gör du i denna situation? Hur brukar du agera?	
4. Vad gör du i denna situation? Hur brukar du agera?	
4. Vad gör du i denna situation? Hur brukar du agera?	

Upplevelser i den nya Tvärtom-situationen

Det som händer när du börjar göra tvärtom kan vara att:

- Du upplever ett obehag eller du kan känna dig otrygg, osäker i det nya beteendet. Men kom ihåg att det är bara ett kortsiktigt obehag.
- Det du får som stor fördel är en **långsiktig vinst** (istället som tidigare en långsiktig konsekvens).
- Håll i och håll ut – kom ihåg att snart är det nya beteendet en vana som går av sig själv och du vinner på det i längden!



Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret
L. FÖRDJUPNINGPRESENTATIONER och i
ruta nr. 47 Tvärtom-metoden

Veckans uppgift:

1. Har du förstått syftet med Tvärtom-metoden?
2. Använd Tvärtom-övningen till att hitta lösningar till ett problem du har i nuläget.
3. Har du skapat en ny rutin genom att göra tvärtom?
4. Reflektion: Vad har du lärt dig och hur kan du dra nytta av det här i ditt jobsökande?

