

# Checklista - 9 tips för att genomföra svåra samtal

Många samtal kan kännas utmanande och vad ”svåra samtal” kan vara är också individuellt. Nedan checklista ger en tydlighet kring de olika delar som ett tydligt samtal kan behöva innehålla. Svåra samtal är ofta definierat som samtal ”om viktiga saker”. Med bra struktur blir de mindre utmanande och ”svåra”.

## 1. Ta viktiga samtal direkt när de behövs

När du känner behov av att ta ett viktigt samtal, det kan vara av olika anledningar behovet uppstår, men viktigt att det sker direkt – så snart möjligt.

## 2. Fakta och underlag

Säkerställ att du inför samtalet har konkreta observationer, exempel och dokumentation så att du kan ge konkret återkoppling och diskutera på ett trovärdigt sätt.

## 3. Förbered budskapet

Gå igenom situationen- vad du vill uppnå och hur du ska föra fram budskapet. Formulera det viktigaste tydligt, sakligt och med konkreta exempel.

## 4. Inled med tydligt syfte och mål

Klargör direkt i inledningen varför samtalet behövs och vad du vill uppnå.

## 5. Beskriv beteende – inte person

Fokusera på konkreta beteenden och handlingar som ni objektivt kan prata om. Det vill säga antingen har det hänt eller inte. Undvik att värdera och tolka.

## 6. Lyssna aktivt

Ge utrymme för den andra parten att beskriva sin upplevelse utifrån den feedback och information som du ger.

## 7. Bekräfta och sammanfatta

Visa att du förstått det personen säger och att du tagit in informationen - även om du inte håller med. och vad tydlig med att du hör det som sägs men om det inte förändrar bilden- också vara konsekvent med att upprepa och förtydliga det du tagit upp. Summera det som du ser är den gemensamma bilden och var tydlig med det.

## 8. Enas om nästa steg

Klargör ett nästa steg. förväntningar, ansvar, stöd och eventuella åtgärder.

## 9. Dokumentera och följ upp

Sammanfatta samtalet skriftligt och planera uppföljning.

Vill du lära dig mer om hur du kan stärka din förmåga att hålla mer utmanande och svåra samtal? I så fall är vårt träningsläger i Svåra samtal 1 dag ett utmärkt tillfälle. Här gör du en förberedelse via en e-kurs för att i klassrum fullt ut få träna och öva det där som kan kännas utmanande.

**Läs mer här:** <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/ledarskap/svara-samtal-traningslager/>