

En träningsgrupp består i regel av 6-7 deltagare, en skådespelare och en ledare.

Träningstiden per person inkl feedbackrunda är ca 15 min för En bra start och ca 30 min för övriga moment. Det innebär att i regel hinner 3-6 deltagare träna vid varje moment. Se till att det blir ett ”rullande schema”.

Möblera med två stolar bredvid varandra för träningen och övriga i en halvcirkel mitt emot. Sätt din egen stol så att du sitter närmast den som tränar och om det går så att du ser både patientens och doktors ansikte.

Om möjligt, ha tillgång till blädderblock eller whiteboard om du vill skriva upp teori och/eller träningsuppgift för den som tränar. Eller fraser ni kommer på i gruppen.

---

## 1. Inledning första träningssessionen (En bra start)

En bra start är första träningssessionen. Då tas några saker upp som inte behövs i de senare sessionerna. Syftet är att skapa klarhet kring arbetsformerna och bygga vidare på gruppens trygghet. En del av detta kan även ha tagits upp i helgrupp och då kan man hoppa över det, eller repetera kort. I regel stiger spänningen ju närmare själva träningen vi kommer.

1. Beskriv hur ett träningspass är upplagt: En i taget tränar, du håller i strukturen, övriga ser på och bjuds in av dig då och då. Vad tänker ni om det?
2. Sätt ord på elefanten i rummet: varför många hatar rollspel?!
3. Ta upp att detta inte är rollspel. ”Ni ska inte spela doktor utan vara er själva och träna på en av era viktigaste yrkesfärdigheter; att hålla samtal. Ungefär som en musiker som tränar på sitt instrument. De flesta deltagare brukar uppleva att det blir verklighetstroget och stundtals intensiv kontakt med patienten/skådespelaren och gruppen kommer i bakgrunden.”
4. Beskriv hur själva träningen går till och metoden med time-out och feedback på det som skett.
5. Fråga efter hur feedback ska vara?

Skriv upp på blädder.

Fyll på om det behövs:

- Feedback ska vara konkret, alltså vad någon säger/gör,
- Vad får det som sägs/görs för effekt (doktorn sa/gjorde - patienten sa/gjorde...du tänkte/kände...)
- Feedback är min upplevelse - ingen sanning!

Feedback ska i första hand handla om det personen vill träna på.

Kan vara bra att föra anteckningar medan man tittar.

6. Beskriv hur vi arbetar med case, antingen våra förberedda eller egna som de beskriver innan de tränar. När vi nu strax ska träna på En bra början är casen enkla, samtalen bryts innan det medicinska börjar.
7. ”Någon fråga eller kommentar till detta?”

## 2. Inledning varje session

1. Repetera teorin med fokus på vad som är den kommunikativa utmaningen och vilka verktyg man kan testa. Mängden teori anpassas efter hur mycket som sas i helgrupp och vad gruppen verkar behöva. Syftet är att göra träningsuppgiften så konkret och tydlig som möjligt och bygga vidare på tryggheten.
2. Ta därefter fram aktuella case för uppgiften och be dem kolla igenom om de vill använda något av dem, något eget eller en variant av våra.
3. Därefter en minut enskild reflektion under tystnad över det egna lärbehovet – vad är min utmaning och vad vill jag träna på i just denna uppgift. Vilka formuleringar vill jag använda? Vilka beteenden vill jag testa? (Detta görs inte med En bra start, leder lätt tanken för långt in i samtalet).

Pkt 2&3 går även att göra i omvänd ordning.

*”Några frågor innan vi börjar?*

*Vem börjar?”*

Därefter följ manualen för Handleda ett samtal.

Kolla om det behövs en bensträckare någon gång under sessionen.

---

## 3. Avsluta en träningsession

Försök att planera sessionen så att du får en liten stund för gemensam reflektion på slutet.

Hur har det varit? Vad är speciellt med just dessa samtalssituationer? Är det någon/några särskilda fraser eller beteenden som visat sig användbara?

En minuts enskild reflektion som avslutning: Vad tar du med dig från denna övning? Hur kan du använda det?

Slut!

---

## 4. Några saker att tänka på:

Ha lite koll på hur aktiva olika deltagare är.

Fråga efter feedback om någon inte säger så mycket. Kolla i en paus hur personen har det.

Om någon tar väldigt mycket plats – prata i en paus med den om det behövs.

Om någon har haft ett jobbigt träningsamtal – ha lite koll på den. Uppmärksamma den personen på annat sätt, t ex om han/hon ger bra feedback till någon annan. Kolla läget i en paus.

Ha koll på tiden.