

# Fokus-Grupp

1. Se filmen **Det som påverkar fokus** i onlinekursen Fokusera bättre/Föreläsning & fakta
2. Hur många av er (räck upp en hand)
  - a. Påverkas ofta av det som sker runt omkring
  - b. Ser ofta allt som behöver göras vilket kan bli överväldigande
  - c. Jag kan bryta det jag håller på mig för att titta på telefonen
  - d. Jag har svårt att avsluta innan jag påbörja nästa sak
3. Vad beror det på? (Varför räcker man upp handen på ovan) Låt dom diskutera två och två och sen ta upp det i storgrupp vad dom kommer fram till
4. Hur kan det gynna er att fokusera bättre? (tänk på filmen om fokus och hjärnan)
5. Vad finns det för yttre och inre distraktioner?
6. Vad finns det för lösningar och verktyg? Ta upp några som finns i onlinekursen ex minska distraktioner, förbered mentalt, variera arbetsuppgifter, en sak i taget. Finns det fler?
7. Hur kan vi bli bättre på detta på arbetsplatsen?