Fem minuter på arbetsplatsträffen

När du har fyllt i det här har du en färdig disposition för en kort dragning på arbetsplatsträffen.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

En kort presentation behöver en enkel ordning. Börja med huvudbudskapet i en mening. Dela sedan resten i helst tre delar och högst fem, och avsluta med vad lyssnarna ska göra. Vi kan hålla ungefär fyra saker i arbetsminnet samtidigt, och det talar för få delar.

SBAR, som du känner igen från rapporten om en patient, går också att använda när du presenterar något på ett möte. Situationen säger vad det gäller, och bakgrunden ger det lyssnarna behöver veta. Aktuellt tillstånd är det ni har sett. Rekommendationen är det du föreslår, alltså vad lyssnarna ska göra. Kärnan är situationen och rekommendationen.

Ge varje bild ett enda budskap, och skriv det som en hel mening i rubriken. Två vägledningar ger rådet ungefär en bild per minut, alltså ungefär fem bilder på fem minuter. I fem studier med studenter underskattade deltagarna hur lång tid deras egna uppgifter skulle ta. Planera därför för mindre innehåll än du tror.

Spara bildspelet också som pdf, så att du har en kopia som fungerar om datorn i rummet krånglar.

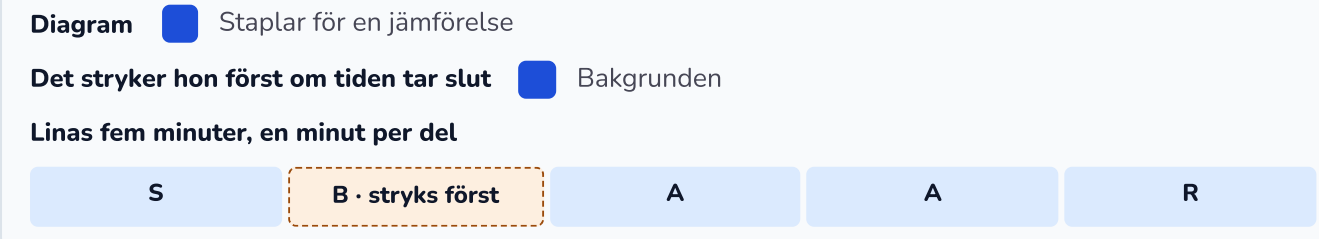
Källor: Doumont, Effective oral presentations 2009; Kosslyn m.fl., Front Psychol 2012; Vårdhandboken, SBAR; Naegle, PLoS Comput Biol 2021; Bourne, PLoS Comput Biol 2007; Buehler m.fl., J Pers Soc Psychol 1994.

Exempel

Lina, sjuksköterska på en medicinavdelning (påhittat exempel)

Lina har fem minuter på arbetsplatsträffen för att berätta om en ny checklista för fallrisk.

S	Situationen och budskapet	”Vi har haft många fall, och jag vill att alla använder checklistan.”
B	Bakgrunden	”Fallen ökade i våras”
A	Det vi har sett	”Checklistan tar två minuter vid inskrivningen” och ”Fallen blev färre på sex månader”
R	Det jag föreslår	”Använd checklistan vid varje inskrivning från och med måndag.”



Din tur, cirka fem minuter

Skriv aldrig namn eller andra uppgifter om patienter här.

1. Vilket diagram gör du?

☐ Staplar för en jämförelse ☐ En linje över tid ☐ Inget diagram

2. Vad stryker du först om tiden tar slut?

☐ Bakgrunden ☐ En av rubrikerna i mitten

Budskapet och förslaget ska alltid vara kvar.

3. S: Situationen och mitt budskap, i en mening

4. B och A: Bakgrunden och det vi har sett, två eller tre rubriker som hela meningar

5. R: Det jag föreslår, alltså vad lyssnarna ska göra och från när

Så använder du det du skrev

Boka en genomgång med en kollega några dagar före tillfället och håll presentationen högt en gång med klocka. Om du går över fem minuter, stryk det du kryssade i.

Prova tekniken i rummet i förväg, eller skärmdelningen om mötet är digitalt.

Vill du få ut det mesta av den här mallen?

I kursen Professionell kommunikation i vården fortsätter du med modul 5, Bygg presentationen. Där gör Lina om en bild steg för steg och väljer ett diagram som inte överdriver.

Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd när du förbereder dig. Fakta i den är kontrollerade mot källorna i oktober 2026. Personerna i exemplen är påhittade.