

FRIKTION & MODSTAND

Bliv adfærds-detektiv



MODSTAND ER LOYALITET – IKKE MODVILJE

Når dine kolleger holder fast i det gamle, er det ofte en loyalitet over for deres faglighed, deres trygge rutiner og den kultur, der får hverdagen til at hænge sammen i dag. Din opgave er ikke at kæmpe mod denne loyalitet, men at designe en ny vej udenom ved at fjerne friktionen.



1 HVAD OPLEVER VI SOM MODSTAND?

Hvor går det galt i praksis? Hvornår sker adfærden ikke?



2 HVAD ER FOLK LOYALE OVERFOR?

Hvad forsøger de egentlig at beskytte?
(faglighed, tryghed, rutiner, relationer, kultur m.m.)



FRIKTION PÅ VEJEN



Friktion er det "grus", der gør en adfærd besværlig for hjernens autopilot (System 1).

Menneskelig adfærd følger altid den sti, hvor der er mindst modstand.

Din opgave er at finde friktionen.

3 HVILKEN TYPE FRIKTION BREMSER OS?

Identificér, hvilken type friktion der fylder mest hos os.



PRAKTISK FRIKTION

Fysiske forhindringer
(f.eks. udstyr der er væk,
eller systemer der driller).

Sådan viser det sig hos os:



KOGNITIV FRIKTION

Mental overlast
(f.eks. for komplekse
instruktioner eller
uoverskuelige planer).

Sådan viser det sig hos os:



SOCIAL FRIKTION

Frygten for flokken
(f.eks. "hvad tænker de andre?"
eller brud med usynlige
regler).

Sådan viser det sig hos os:



EMOTIONEL FRIKTION

Indre modstand
(f.eks. frygten for at fejle
eller miste sin faglige
identitet).

Sådan viser det sig hos os:

4 DEN STØRSTE FRIKTION LIGE NU ER:

Vi fokuserer på:





HUSK: Friktion er gruset på vejen.
Din opgave er at fjerne det – ikke at kæmpe imod det!



DESIGN VEJEN UDENOM

Fra indsigt til handling



1 VORES FOKUS-ADFÆRD (Vores 10'er)

Hvilken konkret adfærd prøver vi at få til at ske?

2 DEN FRIKTION VI ARBEJDER MED

Fra side 1: Den største friktion lige nu er:



3 VÆLG STRATEGI - HVILKEN ADFÆRDSNØGLE BRUGER VI?

Vælg den nøgle, der passer bedst til at fjerne netop denne friktion.

GÅ SMÅT



Design:
Gør det
indlysende

GÅ HURTIGT



Design:
Gør det
attraktivt

GÅ BREDT



Design:
Gør det
let

GÅ IGEN

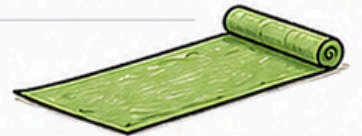


Design:
Gør det
givende

4 DESIGN LØSNINGEN - FJERN FRIKTIONEN

↓ SÆNK FRIKTIONEN (RUL DEN RØDE LØBER UD)

Hvordan gør vi den nye adfærd lettere, hurtigere og mere indlysende?



↑ ØG FRIKTIONEN (LÆG ET FARTBUMP)

Hvordan gør vi den gamle, uønskede vane lidt sværere eller mere besværlig?



5 FØRSTE MIKROHANDLING

Hvad er det allerførste lille skridt, vi kan tage?



6 TEST: KAN LØSNINGEN VIRKE I VIRKELIGHEDEN?

Kan det ske uden at tænke? (System 1)

Kan det ses? (Består det videotesten?)

★ HUSK

Små skridt - uden grus - skaber stor effekt på





Kan det ske i en travl hverdag?



den lange bane!

