

# Aktionsmetoder

4 december 2025 • *Lärande genom görande*

Förståelse av oss själva och omvärlden är grunden för vårt beteende och våra aktiviteter. Att utforska och undersöka hur vi upplever en situation, samt förmågan till perspektivbyte, att se, känna och därigenom förstå annorlunda är centralt i utvecklingsarbete. Denna utbildning bjuder på hur detta kan göras med bl.a. aktionsmetoder, rollbyte och improvisation som verktyg.

Aktionsmetoder innebär att upplevelsebaserat undersöka eller påverka grupper eller individers föreställning om sig själva och omvärlden. Alla är delaktiga. Alla ser och hör allt. Det handlar om att gruppen eller individen utforskar och testar olika perspektiv och angreppssätt på centrala frågeställningar. Vi kommer bland annat att prova olika former av rollbyte och improvisation som kan ge alternativa förhållningssätt till de situationer du står inför i din roll.

## SYFTE OCH MÅL

Syftet med utbildningen är att du introduceras till, erfår och reflekterar över mening och tillämpbarhet av aktionsmetoder i ditt arbete. Målet är att du får ökad kännedom om och utvecklar din förmåga att arbeta med dessa metoder.

## MÅLGRUPP

Utbildningen vänder sig till dig som leder utvecklingsinitiativ på arbetsplatsen (t.ex. intern- och externkonsult, processledare, chef, utvecklingsstrateg, utbildare, HR-ansvarig). Du är nyfiken på hur du kan leda förändring och utveckling genom att utveckla din förmåga att byta perspektiv, och stödja andra att göra detsamma. Du är också intresserad av utvecklingsfrågor och vill utforska hur aktionsmetoder kan användas i ditt sammanhang.



Processledare  
Erica Wright,  
beteendevetare och  
utbildad Kaospilot  
Alan Wright,  
leg. psykolog och  
psykodramatiker



## Aktionsmetoder

Datum: 4 december 2025

Tid: kl 10–17

Antal deltagare: max 14 pers

Plats: INDEA, Munkbron 7, Stockholm ·  
T-bana Gamla stan

Anmälan: [info@indea.se](mailto:info@indea.se)

Frågor: [erica.wright@indea.se](mailto:erica.wright@indea.se)  
0709–43 40 80

Avgift: 6 500 kr, inkl lunch och fika. Moms tillkommer. Din anmälan är bindande, men får du förhinder kan någon annan gå i ditt ställe.