

SØT-modellen

SØT-modellen er et verktøy som har til hensikt å bygge bro mellom nåsituasjonen og ønsket situasjon. I avstanden mellom situasjonen nå og ønskene finnes mulighetene. Det er ingen avgrunn, men en synliggjøring og konkretisering av muligheter.

Slik kan SØT-modellen brukes:

1. Be deltakerne fylle ut steinene ut fra følgende punkter:
 - Beskriv situasjonen din slik du opplever den nå. Skriv momenter på steinene
 - Hva ønsker du å skape eller oppnå?
Tenk igjennom hva som er viktig for deg.
Nå kan du tillate deg å drømme.
Er det noe du ønsker å endre på?
Let etter alle dine muligheter.
 - Hvordan skal ønskene dine bli virkelighet?
Hva er mulig å realisere fra nå - situasjonen til ønsket situasjon?
Hva kan jeg faktisk tenke meg å gjøre?
Tiltakene dine skal være konkrete, gjennomførbare og en frivillig forpliktelse
2. Dialog og refleksjon rundt oppgaven kan først gjøres i grupper på 2-3 personer (15-20 min)
 - Hva har de skrevet ned?
 - Hvor var det størst sprik mellom nå - situasjon og ønsket situasjon?
 - Hva kan gjøres konkret?
3. Deretter gjennomføres en dialog i plenum basert på gruppenes opplevelse og refleksjoner.



Kilde:

- Hartviksen M og Kversøy KS (2009). *Samarbeid og konflikt- to sider av samme sak*. Fagbokforlaget.