**Avstämningssamtal**

Ett avstämningssamtal är ett återkommande och fördjupat samtal mellan dig och din ansvariga kontaktperson i föreningen. Där ni reflekterar och diskuterar kring tiden sedan föregående möte, ”arbetssituationen” just nu samt utveckling och framtid. Kopplat till detta så lyfts även förväntningar, önskemål samt eventuell resultat-/måluppfyllelse.

Samtalet ska vara regelbundet återkommande och bör genomföras minst en gång per år, på initiativ av ansvarig kontaktperson. Du som ideell/arvoderad ledare kan också själv be om ett samtal då du känner ett behov av det.

Samtalet bör bygga på ömsesidigt förtroende och genomsyras av öppenhet och respekt, samt att ni båda lyssnar aktivt på varandra.

Samtalet utgår ifrån ditt engagemang i föreningen och de timmar/arbete du är kontrakterad att göra. Fokus för samtalet ska vara ditt engagemang, kommande utveckling och målsättning. Det är också ett tillfälle att diskutera förhållanden som råder och den fysiska- & psykosociala arbetsmiljön. Under samtalet kan ni också lyfta eventuella personliga förhållande som kan påverka ditt engagemang. Samtalet kan också resultera i en mål- och handlingsplan för ditt engagemang, konkretisera då både mål och delmål samt när och hur dessa planeras att vara uppfyllda.

Avsätt med fördel minst 1 timme för samtalet och sitt på en plats som känns trygg och där ni kan samtala ostörda. Samtalet utgår ifrån nedan frågeställningar, det är därför viktigt att de har gått ut till båda parter inför mötet så ni kan förbereda er. Förbered dig genom att fundera igenom det du vill få sagt under mötet utifrån frågorna, om där är något område/fråga du specifikt vill lyfta samt om det är något ytterligare du vill fråga.

För anteckningar under samtalet som underlag för senare uppföljning samt kommande samtal. Kom överens om vad som får föras vidare och vad som ska stanna mellan er.

Sammanfatta och utvärdera samtalet tillsammans innan ni avslutar det.

**Underlag för avstämningssamtal**

**1. Tillbakablick och uppföljning av föregående samtal och eventuell utvecklingsplan**

* Genomgång av föregående samtal
  + Vad har genomförts & inte genomförts?
  + Vad har gått/varit bra & mindre bra?
* Hur har du mått & trivts i föreningsverksamheten sedan sist?
* Något övrig du vill lyfta utöver det som följts upp?
* Hur har föreningen upplevt dig och ditt engagemang sedan tidigare möte?

**2. Nuvarande situationen   
Din situation**

* Hur upplever du din situation idag?
  + Arbetsbelastning & arbetsfördelning
  + Ansvar & befogenheter
  + Balans mellan arbete & fritid
* Hur mår och trivs du i föreningsverksamheten idag?
* Är det något du önskar hjälp/stöd med?
* Är det något du önskar ändra på?
* Vilka är dina styrkor och/eller kompetensområden på arbetet?
* Anser du att dessa tas till vara på, på bästa sätt?
* Hur upplever föreningen den nuvarande situationen?

**Du & kollegor**

* Hur fungerar och upplever du samarbetet mellan dig och dina närmsta kollegor?
* Hur fungerar och upplever du samarbetet mellan dig och övriga kollegor i föreningen?
* Vad kan du göra för att påverka detta i positiv riktning?

**Du & föreningen**

* Hur fungerar och upplever du samarbetet mellan er?
  + Kommunikation
  + Information
* Anser du att du får det stöd och ansvar du behöver för att kunna genomföra din åtagande?
* Hur fungerar feedback, uppskattning och ”arbetsbekräftelse”?
* Hur upplever föreningen denna samverkan?

**Du & organisationen**

* Hur och på vilket sätt är föreningens och min målbild samstämmig?
  + Hur anser du att det eventuellt skulle kunna bli än bättre?
* Anser du att vår organisering, arbetsfördelning och arbetsgång gagnar vårt arbete?
  + Hur anser du att det eventuellt skulle kunna bli än bättre?
* Är möjligheten till delaktighet tillräcklig?

**Du & arbetsmiljön**

* Hur upplever du den fysiska arbetsmiljön?
  + Vad & hur önskar du att den skulle kunna vara bättre?
* Hur upplever du den psykosociala arbetsmiljön?
  + Vad & hur önskar du att den skulle kunna vara bättre?
* Hur upplever du den generella trivseln och tryggheten på er arbetsplats?

**Förväntningar**

* Vilka förväntningar har du på dig själv?
* Vilka förväntningar har du på din närmsta ledare?
* Vilka förväntningar har du på organisationen (& kollegor)?

**3. Framtid & kompetensutveckling (vad, hur & när)**

* Hur önskar du att din situation och uppgifter ser ut framåt?
* Vilka är dina mål/prioriterade uppgifter framåt? (Hel- & delmål)
* Vad behöver ske på kort sikt (0-6 mån) för att du ska kunna uppnå detta?
* Vad behöver ske på lång sikt (6-24 mån) för att ska kunna uppnå detta?
* Vad är viktigt för dig för att du ska trivas och vilja vara kvar?
* Har du någon ytterligare utveckling/kompetenshöjning du skulle vilja göra?
* Hur vill du att vi ska följa upp detta?
* Vilka eventuella utvecklingsområden ser du för din grupp och organisationen?

**4. Övriga funderingar & noteringar?**

**5. Sammanfattning och utvärdering av samtalet**

* Gå igenom era anteckningar för samtalet
* Utvärdera ert samtal
  + Hur har det fungerat, känts & upplevts?
  + Vad kan vi eventuellt göra än bättre till nästa gång?
* Bekräfta och ömsesidigt godkänn dokumentationen från samtalet