

# Förändringens Fyra rum<sup>®</sup>

Förändringens fyra rum<sup>®</sup>, eller Fyrarummaren<sup>®</sup>, som den också ofta kallas, är en svenskutvecklad teori om förändring – om hur människor och organisationer reagerar i förändring och utveckling.

Teorin, som är vetenskapligt bevisad, beskriver hur vi som individer, befinner oss någonstans på den skala som i teorin kallas outsiderskalan. Beroende på vart du befinner dig på den här skalan bär du på olika egenskaper och preferenser för saker och ting. Sådant som påverkar hur du förhåller dig till olika situationer, sociala sammanhang, andra människor och känslor som vi upplever.

Med andra ord så visar teorin hur vi som individer upplever verkligheten helt olika. Den beskriver också hur vårt sätt att uppfatta oss själva, andra och samhället därmed kan få de mest dramatiska konsekvenser vid förändring, utveckling och under hårt tryck, men också i vardagslag. Fyrarummaren<sup>®</sup> hjälper oss att fortsätta att tänka klart och kritiskt – även under belastning. Den ger oss helt enkelt bättre tillgång till våra resurser i de mest skiftande lägen.

Till grundteorin finns ett antal verktyg kopplade. Verktygen är anpassade att användas beroende av situation och sammanhang.

## Introduktion till Förändringens Fyra rum<sup>®</sup>

Basen är det som kallas Introduktion till Förändringens Fyra rum<sup>®</sup>, en process där deltagarna konstruerar teorin och psykologin tillsammans utifrån de erfarenheter som finns i rummet. Den här processen tar fyra timmar och leds, precis som övriga delar, av en certifierad användare.

## Personlig dialektik<sup>®</sup>

Ett annat verktyg, Personlig dialektik, används främst för att fördjupa förståelsen för sig själv och andra. Ett verktyg för personlig utveckling som används antingen i grupp eller enskilt. Beräknad tidsåtgång för en grupp att genomföra denna process är sex timmar exklusive raster och lunch. För enskilda personer kan man räkna med ca fyra timmar. Man kan även göra det här som en studiecirkel på sex träffar, tex i en arbetsgrupp.

## Organisationsbarometern®

Det här är den sista delen som jag är certifierad att arbeta med. Det är en process under vilken deltagarna, en arbetsgrupp eller ett helt företag, utforskar och bearbetar klimatet i gruppen eller företaget. Man tar tempen på sin verksamhet, diskuterar vilka konsekvenser detta ger, om man är nöjd med hur man har det och hur man skulle vilja utveckla eller förändra sig och sin arbetsplats. Detta är ett arbete som beräknas ta 1/2 + 1 dag plus förberedelsetid för ledning och chef(er).

Syftet och målet att arbeta med Förändringens Fyra rum® i någon av dess former är bland annat förbättrad självkänedom, ökad förståelse för sig själv och andra samt en djupare inblick i de normala olikheter som finns i grupper och grupperingar av människor. Med den här uppdaterade och nyanserade bilden av sig själv, av andra, av relationer och av samhället vi lever i finns goda förutsättningar att bli ännu mer säker och sann i sitt sätt att vara människa - helt enkelt ännu bättre möjlighet att leva sitt liv precis som man vill ha det, både privat och i arbetet.

Jag berättar gärna mer och kommer på besök för att visa lite av det intressanta materials om används under processerna. Kontakta mig för att boka ett besök.

MVH //LindaB

*Mer information finns även på Fyrarummarens hemsida: [www.forandringensfyrarum.se](http://www.forandringensfyrarum.se)*