



Bob Hansson

# SNÄLL- FRÅGOR

Ett samtalsverktyg för konferenser,

kickoffer och fikastunder

- 1 Turas om att välja ett tema.
- 2 Välj en fråga och ställ den till någon runt bordet.
- 3 Låt fler svara om ni vill – och låt sedan turen gå vidare.

**Visste ni att snällhet smittar?**



TEMA

# VARM START

# VARM START

1 När kände du senast att någon var extra snäll mot dig?

---

2 Vilken liten gest gör att du känna dig välkommen i ett rum?

---

3 När skrattade du hjärtligt senast – vad hände?

---

4 Vilken doft, låt eller plats får dig att känna ro?

---

5 Vilken morgonvana gör din dag härligare?

---

6 Vilken komplimang minns du länge – och varför?

---

7 Vad är en snäll tolkning du ofta ger när något blir fel?

# VARM START

8 Vilken är din favoritform av vardagsomtanke?

---

9 Hur vill du bli bemött de första fem minuterna i ett möte?

---

10 Vad är en lekfull icebreaker som funkar även i seriösa sammanhang?

---

11 Vilken snäll handling har du gjort eller fått ta emot som du fortfarande minns?

---

12 Vad är det lättaste sättet du vet att sprida lite glädje till någon idag?

---

13 Vem i ditt liv behöver ett tack just nu – och vad vill du tacka dem för?

---

14 Hur märker du att du befinner dig i ett rum med hög psykologisk trygghet?



TEMA

# UTFORSKA SNÄLLHET



# UTFORSKA SNÄLLHET

1

Vad är skillnaden mellan att vara snäll och att vara godhjärtad?

---

2

Kan man vara "för snäll"? Vad betyder det i så fall?

---

3

Vem är du mest – och minst – snäll emot?

---

4

Tycker du att snällhet är dumheter?

---

5

Kan snällhet förändra maktbalansen i en grupp? Hur?

---

6

Är snällhet en styrka eller en svaghet – eller båda?

---

7

Kan snällhet vara modigare än att vara tuff? När?

8 Vad händer med snällhet i stressiga situationer?

---

9 Om snällhet var en kompetens – hur skulle vi träna den?

---

10 Vad är skillnaden mellan att vara trevlig och att vara snäll?

---

11 Finns det tillfällen då snällhet kräver mod? Berätta om ett sådant.

---

12 Hur påverkar snällhet din förmåga att prestera och tänka klart?

---

13 Tror du att snällhet smittar? Har du upplevt det?



TEMA

# VARDAGLIG SNÄLLHET



# VARDAGLIG SNÄLLHET

1 Vad gör du när någon är stressad för att bidra med lugn?

---

2 Vilken mikro-snällhet uppskattar du mest på kontoret?

---

3 Hur kan man vara snäll i en mejltråd?

---

4 När är det snällt att säga nej – och hur säger du nej med värme?

---

5 Hur kan vi göra våra möten lite vänligare?

---

6 Hur ger du feedback som hjälper istället för stjärper?

---

7 Vilken rutin skulle sprida mer omtanke i din arbetsvardag?

# VARDA GLIG SNÄLLHET

8 Vilken vardagsgest borde få ett eget pris?

---

9 Hur kan du använda dina styrkor för att hjälpa en kollega denna vecka?

---

10 Vad är skillnaden mellan att säga tack och att verkligen visa uppskattning?

---

11 När har du hållit tyst om en idé på jobbet? Vad fick dig att göra det?

---

12 Hur ser en dag ut där du aktivt försökt göra fem snälla saker – vad hände?

---

13 Vilken snällhet skulle du själv helst ta emot mer av?



# TILLSAMMANS PÅ JOBBET

# TILLSAMMANS PÅ JOBDET

1 Vad får dig att känna samhörighet i ett team?

---

2 När blev du positivt överraskad av en kollega?

---

3 Vilka små tecken visar att vi litar på varandra?

---

4 Vad hjälper dig att våga ställa dumma frågor?

---

5 Vilken roll tar du oftast i grupp – och varför?

---

6 När har du känt att du fick vara människa på jobbet?

---

7 Vilka oskrivna regler hjälper – och vilka stjälper – snällheten?

# TILLSAMMANS PÅ JOBDET

8

Om du fick skriva en snällhetsregel för möten – hur lyder den?

---

9

Vad får er grupp att prestera bättre än summan av era individuella förmågor?

---

10

Hur märker du när det finns hög psykologisk trygghet i ett team – och låg?

---

11

Vad skulle hända om fler på jobbet bad om hjälp i stället för att lösa allt själva?

---

12

Vem i ditt team brukar du sällan ge din fulla uppmärksamhet – och varför?



# MOD & SÅRBARHET

# MOD & SÅRBARHET

1 Vad behöver du för att våga vara dig själv på jobbet?

---

2 När har du bitt om hjälp och blivit bemött med värme?

---

3 Vilken gräns bevakar du för att kunna vara snäll i längden?

---

4 Vad är snällhet mot dig själv en stressig dag?

---

5 Vilken sårbarhet hos andra väcker din respekt?

---

6 Hur märker du att du blivit klokare/varmare med åren?

---

7 När är tystnad snäll – och när behöver vi säga något?

# MOD & SÅRBARHET

8 Vilket råd ger du ett yngre jag om vänlighet i arbetslivet?

---

9 Vilken risk har du tagit den senaste veckan?

---

10 Vad händer i dig när du väljer att blotta något sårbart för en kollega?

---

11 Hur är du snäll mot dig själv när du misslyckas – och hur borde du vara?

---

12 Vad ger dig kraft att fortsätta ge – även när det kostar?



# TACKSAMHET & UPPSKATTNING

# TACKSAMHET & UPPSKATTNING

1 Vem vill du tacka idag – och för vad?

---

2 Vad kan du göra för att få någon annan att känna sig inkluderad?

---

3 När har du fått ett tack som kom helt oväntat?

---

4 Hur kan man tacka någon som gjort sitt bästa men resultatet blev annat?

---

5 Vilka ord vill du att andra förknippar med dig?

---

6 Vilken kollega gör dig bättre – hur?

---

7 Vilken liten sak du gör får ofta stort tack?

# TACKSAMHET & UPPSKATTNING

8

Vad har du gjort i ditt liv som förtjänar lite mer bekräftelse?

---

9

Hur kan vi göra våra tack mer konkreta?

---

10

Vem i din omgivning förtjänar fler tack än de brukar få?

---

11

Hur tar du emot en komplimang – helhjärtat?

---

12

Vad är du tacksam för idag som du kanske tar för givet?

---

13

Om du skulle skriva ett tackbrev till dig själv – vad skulle du lyfta fram?



# LEKFULLT & KREATIVT

# LEKFULLT & KREATIVT

1 Om snällhet var en låt – vilken?

---

2 Vilken fiktiv karaktär är snäll på ett inspirerande sätt?

---

3 Om "tillsammans" hade en färg – vilken och varför?

---

4 Vilket ord vill du pensionera för att göra språket vänligare?

---

5 Om du hade en "snällhetsknapp" på skrivbordet – vad skulle den göra?

---

6 Vilken emoji skickar du för att visa omtanke?

---

7 Vad är den mest omtänksamma uppfinningen du kan komma på?

# LEKFULLT & KREATIVT

8 Vilken bok, film eller podd får dig att vilja vara snällare?

---

9 Om du fick ge ett generöst stipendium – till vad eller vem?

---

10 Vilken helgaktivitet ger dig energi att vara snäll på måndag?

---

11 Vad gör dig lättare att samarbeta med? Tips för mutor?

---

12 Om snällhet vore ett superkraft – vilken hjälte skulle du vara?

---

13 Vad skulle du göra om du fick 10 000 kronor och var tvungen att ge bort minst hälften?

---

14 Om du fick 90 minuter att sprida snällhet – vad skulle du göra?



TEMA

# FÖR SKEPTIKERN

# FÖR SKEPTIKERN

1 Kan du bli irriterad av snällhet? När i så fall?

---

2 Kan snällhet vara manipulativ? När har du känt det?

---

3 Är "snäll" ett komplimang eller en förolämpning?

---

4 Vem tjänar egentligen på din snällhet – du eller den andre?

---

5 Är snälla människor naiva?

---

6 Kan man vara för snäll på jobbet – och vad kostar det dig?

---

7 Har du någon gång ångrat att du var snäll – och var du verkligen snäll eller lekte du affär?

# FÖR SKEPTIKERN

8

Är snällhet ett tecken på svaghet eller styrka – vad signalerar det i verkligheten?

---

9

Finns det någon du aldrig kan tänka dig att vara snäll mot?

---

10

Kan du känna igen falsk snällhet – och hur reagerar du på den?

---

11

Är det snällt att le mot någon du inte gillar?

---

12

Vad är skillnaden mellan att vara snäll och att bara vara artig?

---

13

Har du någon gång använt snällhet för att slippa en konflikt?

---

14

Är du snällare mot andras barn än dina egna?



# SNÄLLHET SMITTAR.

Tack för att ni spelade.

[snallastvinner.se](https://snallastvinner.se)

