

4 Mötas, lyssna och tala

Vi påverkas av hur möten genomförs och vi kan själva påverka möten. Övningar, som den nedan, är viktiga att genomföra i praktiken. Övningen väcker många känslor som kanske gör dig förvånad. Den kommer att spegla både ditt eget och andras beteende.

Aktiviteter

Aktivt lyssnande

- Övningen sker i par.
- Cirkelledaren förklarar för gruppen hur övningen går till.
- Be alla i gruppen tänka ut något att berätta för den andra personen. Det ska vara något som har betytt något för en annan person som man känner till. OBS! Var noga med vad man berättar för varann, undvik privata berättelser så att ingen tar illa vid sig under övningen.
- Motparten ska inte lyssna på vad den andre säger. Ge exempel på hur man kan nonchalera den andre, till exempel genom att gäspa, titta på klockan, vrida på sig, ställa irrelevanta frågor med mera.
- Efter två minuter byter deltagarna roller och det är den andres tur att berätta något och den förstes tur att inte lyssna.
- Bryt efter två minuter och fråga vad som hände och hur de som berättade kände sig. Fråga sedan hur det kändes att inte lyssna på den andre. Var det lätt eller svårt? Klarade de av att inte lyssna?
- Ställ frågan till gruppen vad man kan göra för att lyssna aktivt. Skriv upp deras förslag på blädderblocket/tavlan.
- Gör nu om övningen en gång till och uppmana alla att lyssna aktivt. De ska försöka att använda sig av erfarenheterna från föregående övning. Efter ett par minuter byter deltagarna roller och den andra lyssnar aktivt. Diskutera om tipsen var till stöd.

Strategier för att ta sig in i en grupp och hantera härskartekniker

Många vittnar om svårigheter att ta sig in i en grupp eller ett sammanhang med många professionella och chefer från kommun och landsting.

- Diskutera om det finns erfarenheter av detta i gruppen.
- Fråga sedan deltagarna vilka strategier de använt sig av/man kan använda sig av för att ta sig in i en grupp och få respekt.
- Skriv ner på ett blädderblock och renskriv sedan på A4 och dela ut till deltagarna.