

SAMTALEØVELSER TIL BRUK I STABEN

Folk som møtes ofte går lett inn i vaner for hvordan de snakker sammen. Noen kan lett bli den som alltid tar ordet, mens andre sier lite. Det som fungerer godt skal en ikke legge mye energi i å forandre, men av og til kan det være befriende å bryte ut av de vante mønstrene. Øvelsene som er beskrevet her kan være en hjelp til det. Prøv en eller flere av dem! Det handler om å følge enkle regler som gjelder likt for alle i samtalen. Kanskje dere oppdager noe nytt, både i dere selv, ved dine kolleger og kanskje staben som gruppe.

Husk at det er avgjørende å gi hverandre tid til å bli trygge, og det skal alltid være lov å melde «pass».

ØVELSE 1

Finn en gjenstand som den som har ordet holder i hånden mens det snakkes (en ball, bok, penn, stein... hva som helst som er lett å sende mellom dere). En i gruppa innleder om en sak eller et tema som engasjerer. Den som innleder holder gjenstanden dere har valgt i hendene. Når innledningen er ferdig, utfordrer han/hun en annen i gruppa til å komme med sine synspunkter i saken. Gjenstanden gis da videre til den som får ordet. Denne tar imot gjenstanden og ordet. Når han/hun er ferdig er det da opp til denne personen å utfordre nestemann i gruppa ved å sende «stafettspinnen» og ordet videre.

Det er ikke lov til å gripe ordet uten å få gitt gjenstanden fra den som snakker.

Det er lurt å velge et litt «ufarlig» tema som alle synes det er greit å snakke om den første gangen en prøver.

Denne øvelsen bevisstgjør oss på:

- holde fokus på tema
- om vi faktisk ønsker å høre hva noen andre i gruppa mener
- hva det gjør med gruppa at vi gir hverandre ordet, og at vi ikke må ta ordet.
- Bevissthet om hvor lenge vi snakker kan også dukke opp.

ØVELSE 2

Finn et timeglass (finnes i en del brettspill) eller varselur (litt mer brutalt) og bli enig om hvor lenge maksimal taletid er. Prøv flere runder med ulike lengde taletid.

Skjerper oss på:

- Hva er det viktige vi MÅ si?
- Hvordan er taletiden fordelt oss imellom til vanlig?

ØVELSE 3

Den enkelte får i oppgave å gjøre ferdig en setning eller flere på forhånd FØR samtalen begynner. Da har alle noe å ta med til samtalen. Skriv første del av setningen - avhengig av tema – i midten av sola. Denne første delen er lik for alle. Den enkelte skriver ulike varianter av setningens avslutning på solstrålene.



ØVELSE 4

Velg et tema dere ønsker å samtale om, og som dere ønsker å tenke åpent rundt. Trekk et tilfeldig kort og del med hverandre de assosiasjonene/tankene det gir dere i møte med det tema dere har. Dere kan enten velge ett kort for hele gruppa, eller alle i gruppa plukker ett kort hver. «Englekortene» utviklet av Joy Drake og Kathy Tyler i 1981 finner dere vedlagt. Kopier og klipp opp ord-lapper til bruk

Mål: Åpne opp for nye perspektiv, skifte spor eller reflektere i lys av noe nytt.

TILGIVELSE	KOMMUNIKASJON	RETTFERDIGGJØRING	SAMMENSETMNING
LÆRING	GLEDE	INSPIRASJON	KREATIVITET
BALANSE	ENKELHET	TRANSFORMASJON	FORSTÅELSE
FRYD	LEK	FLEKSIBILITET	ÆRLIGHET
BEFRIELSE	EFFEKTIVITET	LYDIGHET	TÅLMODIGHET
HARMONI	MOT	KLARHET	INTERGRITET
FORVENTNING	HUMOR	STYRKE	HELBREDELSE
SPONTANITET	FRED	OVERFLOD	SANNHET
FØDSEL	TILLIT	HÅP	MEDFØLELSE

FRIHET	SKJØNNHET	OVERGIVELSE	STOLTHET
EVENTYR	LETT	VILLIGHET	ANSVAR
ENTUSIASME	KJÆRLIGHET	ELEGANSE	FØLSOMHET
MAKT	ÅPENHET	TAKKNEMLIGHET	MENING