

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Genomgång av funktionell analys där aktivt lyssnande skulle kunna vara användbart
- Psykoedukation om aktivt lyssnande
- Övning i aktivt lyssnande
- Övning i att bekräfta
- Övning i annat relevant underskotts beteende
- Introducera och planera hemuppgift

ÖVNING I AKTIVT LYSSNANDE

INSTRUKTION TILL ÖVNING I AKTIVT LYSSNANDE

Övningen under det här handledningstillfället handlar om att få uppleva och testa lite olika beteenden som handlar om aktivt lyssnande, spegla och parafasera. Övningen går också ut på att testa att ställa olika sorters frågor.

- Börja med att berätta om något svårt medarbetarsamtal som du har haft.
- Hur blev det?
- Berätta igen om något svårt medarbetarsamtal som du har haft.
- Hur blev det?
- Berätta om en situation som skulle kännas meningsfull att träna på. Testa exempelvis att du som chef är den som lyssnar aktivt, speglar eller parafaserar, alternativt tränar på att ställa olika sorters frågor.

Filma rollspelet och fundera gemensamt på olika lyssnande kommunikationsbeteenden som använts. Något som saknades på filmen? Något som kändes svårt eller konstlat? Om tid finns gör vi fler rollspelsövningar.

ÖVNING I ATT BEKRÄFTA

INSTRUKTION TILL ÖVNING I ATT BEKRÄFTA

Testa att diskutera, vilket ämne som helst, och använd olika varianter på ”ja, men ...” under samtalet (dock, å andra sidan, emellertid). Utvärdera sedan samtalet.

- Hur kändes det?

Testa sedan utifrån ett faktiskt problem på arbetsplatsen där chefens åsikt går isär från annan anställds åsikt. Chefen får introducera problemet så att handledaren kan spela den motsatta personens roll. Träna därefter på tekniken att bekräfta genom att försöka hitta två-tre ”bekräftanden” och därefter formulera en egen ståndpunkt utifrån den gemensamma plattformen. Avsluta gärna med att ställa en öppen fråga. Filma sekvensen. Utvärdera samtalet.

- Hur kändes det?
- Hur upplevdes samtalsklimatet?
- Hur är kroppsspråk, tonläge, ordval?

ÖVNING I ANNAT RELEVANT UNDERSKOTTSBETEENDE

Utgå ifrån aktuella funktionella analyser för att titta på över- och underskottsbeteende kopplat till aktivt lyssnande. Vad behöver du som chef träna på att göra framför allt mer av, men finns det också något som du ska göra mindre av?

Överskottsbeteenden	Underskottsbeteenden

Testa dessa nya beteenden under handledningstillfället genom ett rollspel, exempelvis att tala långsamt, tala lågt, öppet kroppsspråk, tala tydligt, undvika långa förklaringar etcetera. Filma sekvensen för att underlätta återkopplingen på nya kommunikationsbeteenden.

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

Se till att hemuppgiften utgår ifrån den övning som gjorts under handledningstillfället. Vid konstruerandet av hemuppgift är det viktigt att chefen får välja vilken uppgift som ska göras till nästa tillfälle och vara delaktig i att planera hur uppgiften ska genomföras. Hemuppgiften ska förankras i chefens vardag och ligga i linje med de målbeteenden som chefen har.

Hemuppgift till övning i aktivt lyssnande

Finns det någon kommande situation där du kan applicera aktivt lyssnande och kanske filma? Planera gemensamt för när, var och vilka beteende som du som chef ska fokusera på att testa till nästa tillfälle. Eftersom det handlar om att träna nya beteenden så kan vilka situationer som helst väljas, gärna en arbetsrelaterad situation men annars går det bra att även träna i olika privata situationer om du som chef vill det.

I vilken/vilka situationer ska jag testa aktivt lyssnande, spegla och/eller parafasera?	Vad ska jag fokusera på att göra för beteende i situationen (vad är mitt nya beteende konkret)?	Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____

Hemuppgift till övning i att bekräfta

Planera för en eller flera situationer där du som chef får träna eller testa beteenden som handlar om att bekräfta motparten i ett samtal.

I vilken/vilka situationer ska jag testa aktivt lyssnande, spegla och/eller parafasera?	Vad ska jag fokusera på att göra för beteende i situationen (vad är mitt nya beteende konkret)?	Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____

Hemuppgift till övning i annat relevant underskotts- beteende

I vilken/vilka situationer ska jag testa aktivt lyssnande, spegla och/eller parafrasera?	Vad ska jag fokusera på att göra för beteende i situationen (vad är mitt nya beteende konkret)?	Vad hände, vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____