

Brænd igennem uden at brænde ud

Kontorpersonalet på bibliotekerne

Den 3. marts 2009

Agenda

- 09.15 - 09.30 Den personlige kommunikation
- 09.30 - 09.50 Kort introduktion af AI
- 09.50 - 10.30 Øvelse 1: Interview om arbejdsmæssige highlights
- 10.30 - 10.45 Positive emotioner og kommunikation
- 10.45 - 11.15 Gennemslagskraft
- 11.15 - 11.30 Opsamling og afrunding

Introduktionsøvelse 2 og 2

- En ting, jeg håber at få med mig hjem i dag?
- En ting, jeg kan bidrage med i dag?
- Hvordan vil jeg gerne have det, når jeg går herfra?

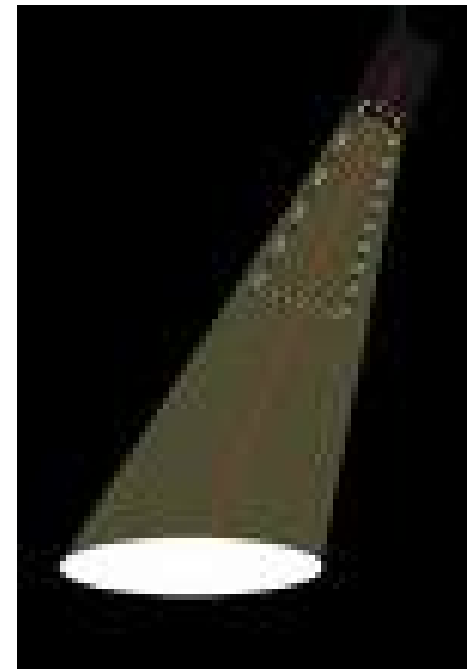
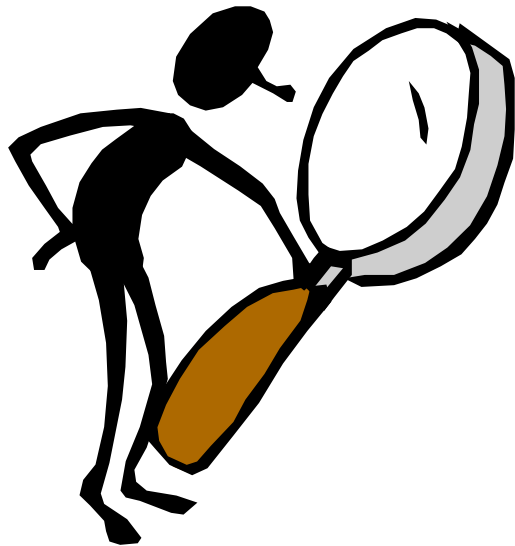
Positiv Læring - Appreciative Inquiry

- ***Appreciative:***
 - 1) At værdsætte og forstå det som giver liv og værdi
 - 2) At vokse/stige i værdi
- ***Inquiry:***
 - 1) At undersøge og udforske
 - 2) At være nysgerrig og åben for nye muligheder

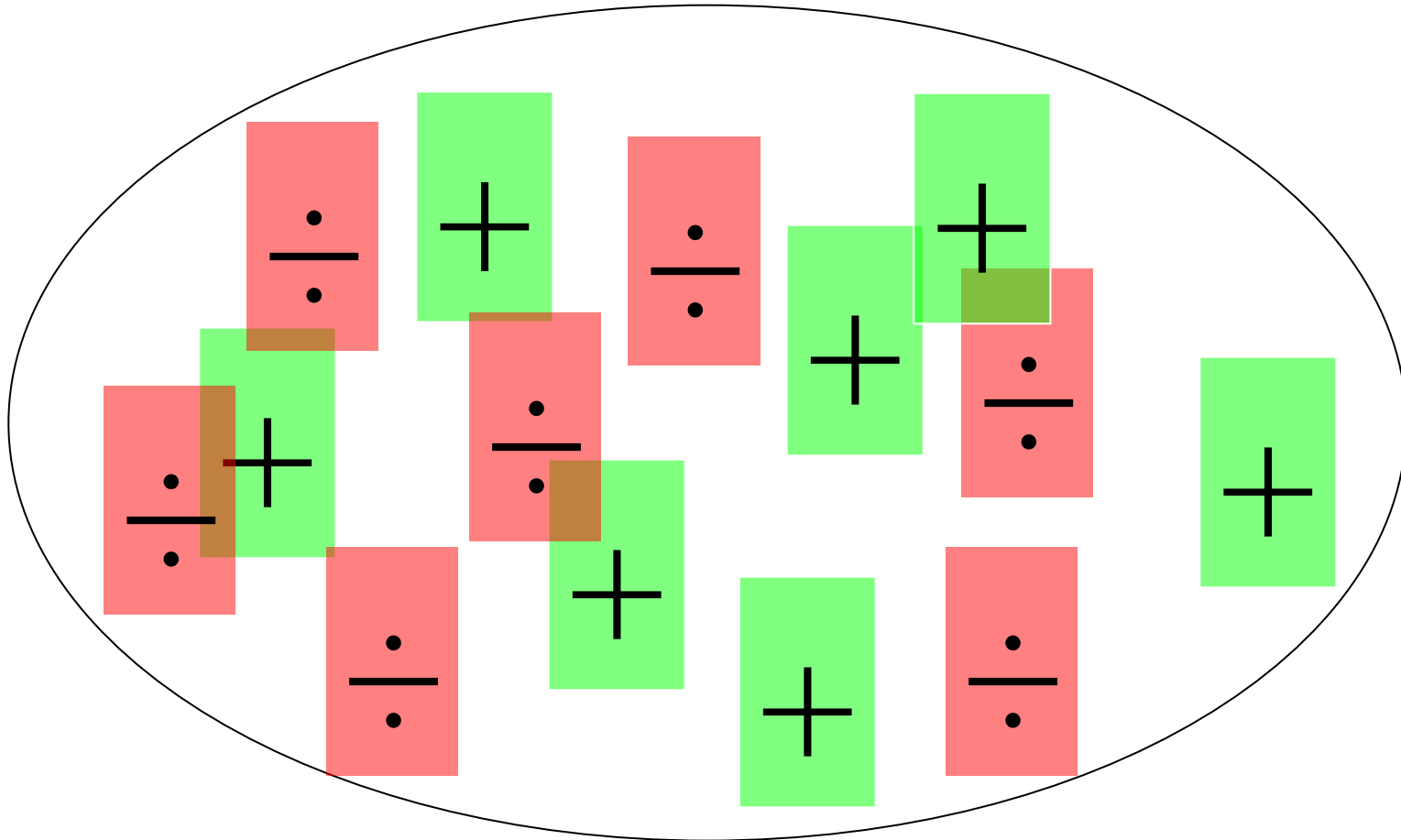


David
Cooperrider

Det, vi kaster lys på, vokser
Det, vi taler om, får vi mere af
Det, vi leder efter, finder vi

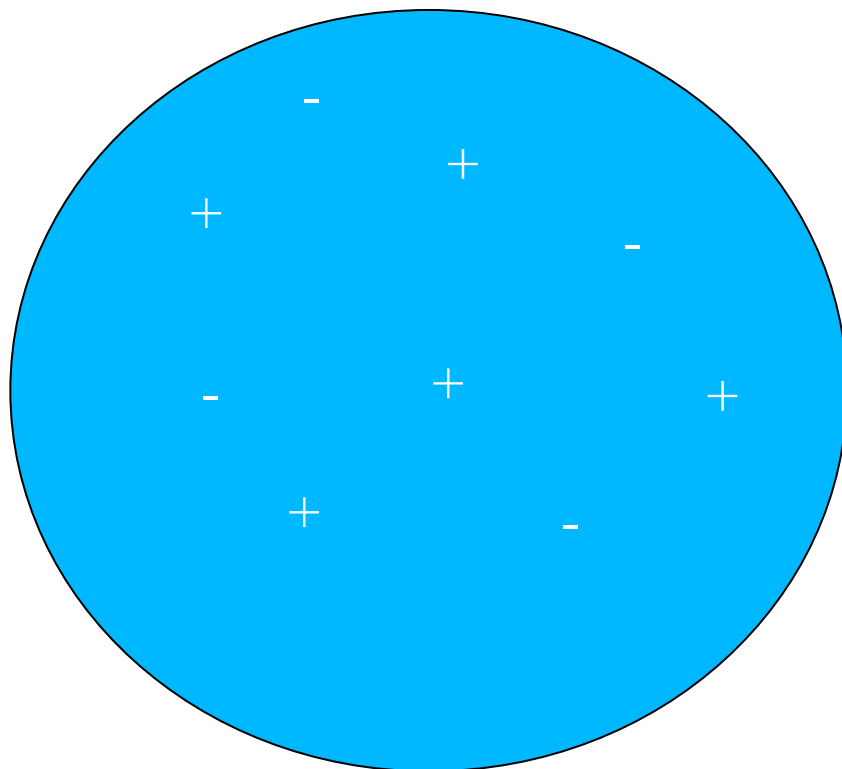


Der er altid noget der virker,
og noget der ikke gør ...



Fejlfinding

- I forhold til tekniske ting er det en fordel at se efter "fejlen", og hvor den kommer fra.



- I forhold til kommunikation mellem mennesker er det en fordel at tage udgangspunkt i det positive - det der fungerer eller "gode hensigter"

Møntens forside



resonans[▲]
Vækst gennem positiv læring

*Bag ethvert problem og enhver frustration
gemmer sig et ønske, en håb eller en drøm*

Problem → Drøm/Ønske → Mål/Ønsket fremtid

Derfor:

- Hvad vil du gerne have i stedet?
- Hvad er drømmen?

Drømmen viser sig i glimt hele tiden!

Eller: et problem er aldrig konstant

Hvad kan vi lære af glimtene?

Lad os gribe hinanden i
at gøre det rigtige!

Interview: 2 x 2

Et arbejdsmæssigt highlight inden for det sidste år

- Fortæl om en oplevelse på dit arbejde inden for det sidste års tid, hvor du følte, at dine ressourcer og styrker kom godt i spil og hvor du følte dig yderst kompetent.
- Hvad skete der?
- Hvem var til stede?
- Hvad gjorde du?
- Hvad gjorde de andre?
- Hvilke gjorde specielt denne situation mulig?

Hvordan positive emotioner skaber positive spiraler!

(Broaden and building theory)

Negative emotioner: *Begrænser handlemuligheder.*

Positive emotioner: *Udvider handlemuligheder*

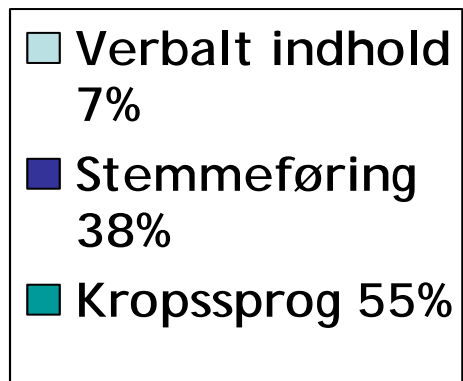
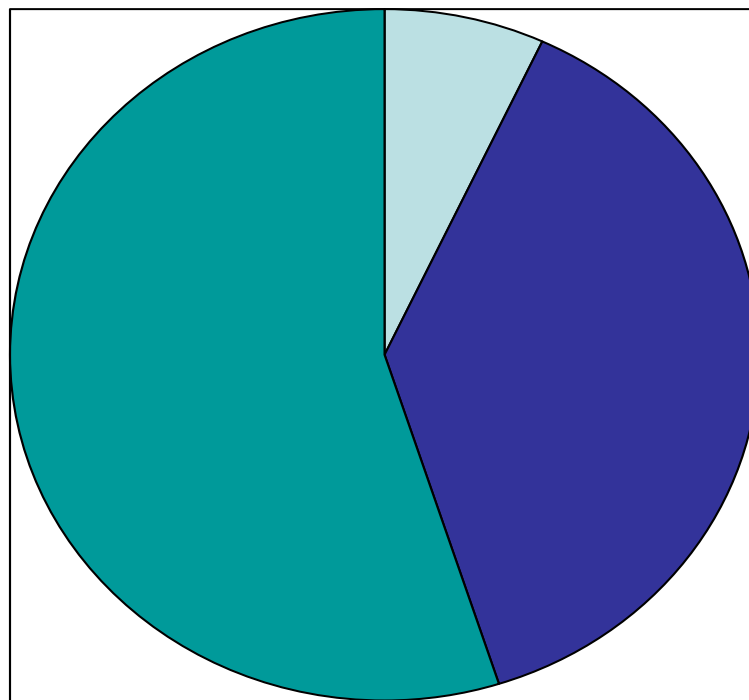
Positive emotioner - individuelt

- **Interesse:** Skaber lyst til at udforske, inddrage ny viden og udvikle sig personligt.
- **Stolthed:** Skaber lyst til at sætte nye ambitiøse mål og dele gode historier/viden/læring.
- **Glæde:** Skaber lyst til at lege, afprøve grænser og finde nye løsninger.
- **Tilfredshed:** Styrker selvindsigt og åbenhed for andre perspektiver.

Positive spiraler i organisationer - *positive emotioner smitter!*

- udvikler og styrker kompetencer, sociale relationer og kreativitet
- "sletter" /overflødiggør negative "historier"
- vaccinerer mod fremtidige problemer

Lag i kommunikation



Den respektfulde kommunikation

Der er 3 niveauer:

- Den indre dialog - det, vi siger til os selv.
- Den ydre dialog - det, vi siger til andre.
- Den ydre fremtoning - måden vi fremtræder på, dvs. kropssprog og tonefald.

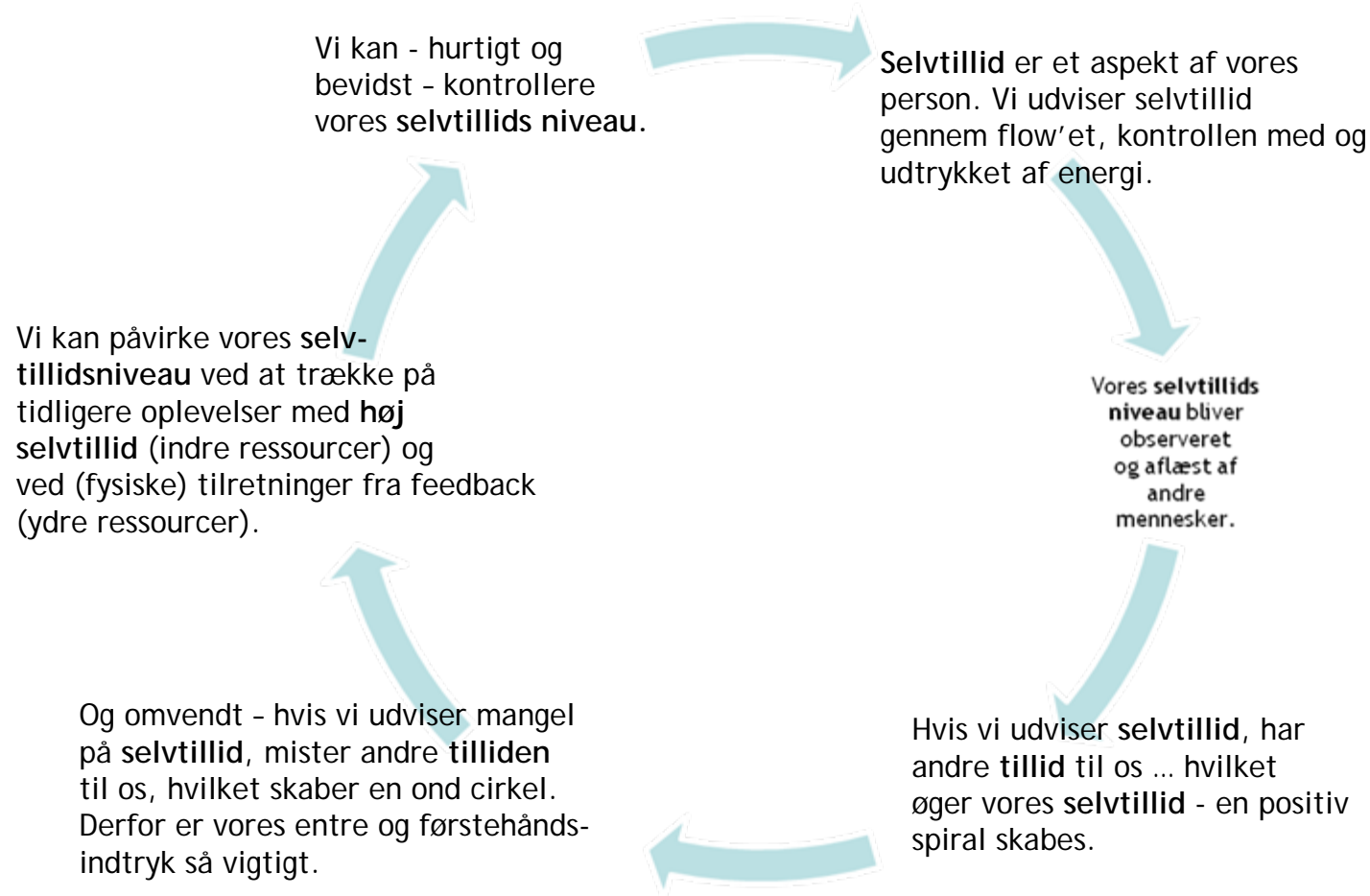
Søren Brun



At få indflydelse på dialoger

- Stol på dit eget værd
- Tro på din kunnen
- Gør dig klart, hvad du vil
- Vær opmærksom på grænserne for hvad du kan og vil
- Anerkend din ret til at tænke dig om
- Forklar kun, når du synes der er grund til det
- Svar ikke på mere end du har lyst til
- Skeln mellem egne og andres problemer
- Påtag dig ansvar – ikke skyld

Ringene af selvtillid af Paul Z. Jackson



Gennemslagskraft-øvelse

Individuel øvelse (5 minutter):

- Prøv at finde din gennemslagskraft frem ved at tænke tilbage på en situation.
- Tænk tilbage på, hvordan du følte dig tilpas i den situation, hvilke følelser du havde, fornem hvordan din krop bevægede sig, hvordan du så ud, hvordan din stemme lød, osv.
- Det kan godt tage lidt tid at få stillet helt skarpt på oplevelsen igen, så hav tålmodighed med dig selv

2 og 2 (10 minutter):

- Vend dig nu mod din sidemand og fortæl så din historie højt, så detaljeret som du kan huske fornemmelsen og følelserne fra situationen.

Afrunding og opsamling

- Find én i netværket at fortælle en god historie til - gør det allerede i dag
- Gå ud og grib andre i at gøre noget godt og sig det til dem 😊
- Giv et håndslag ...

Tak for i dag 😊