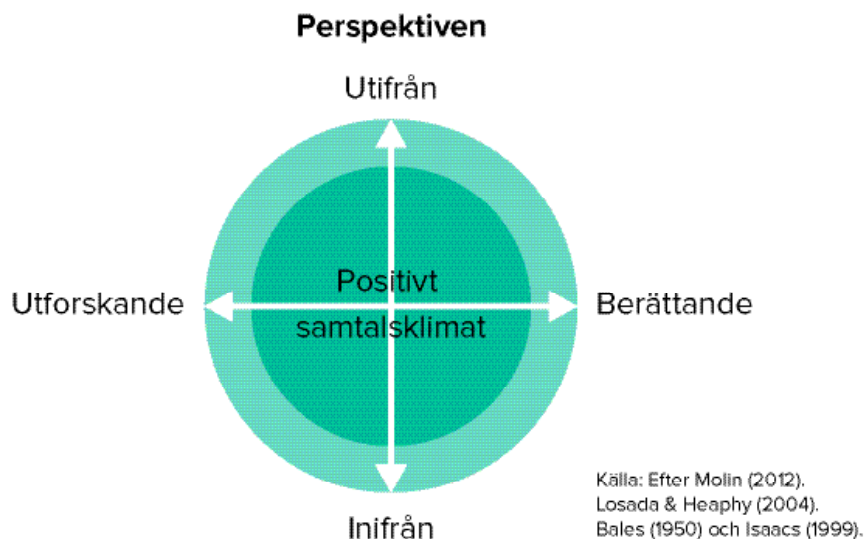


ÖVNING: Bättre möten - utveckla er kommunikation

Här följer förslag på två varianter av en enkel övning för att stärka utforskandeperspektivet. Den handlar om att ställa följdfrågor och kan antingen göras som gruppövning eller som parövning. Välj den variant som passar er bäst. I båda varianterna är rekommendationen att ni avsätter cirka 20–30 minuter per övning.

Om ni vill göra en gruppövning och är fler än 12 deltagare är det bra om ni delar in er i mindre grupper så att alla kan vara delaktiga.



GRUPPÖVNING: STÄLL FÖLJDFRÅGOR TILL VARANDRA

Övningen syftar till att få fram kunskaper och erfarenheter som finns under ytan. När vi säger någonting ligger det ofta mycket tankar bakom, som vi inte sätter ord på. Övningen kan hjälpa gruppen att bättre förstå varandras arbete eftersom följdfrågor ofta leder till en naturlig diskussion som automatiskt inkluderar fler.

Hur går gruppövningen till?

Övningen förutsätter ett konkret samtalsämne. Börja därför med att bestämma vilken fråga eller ämne ni vill diskutera. Utbildningsledare ger förslag på diskussionsfrågor. Under diskussionens gång fokuserar ni på att ställa följdfrågor när ni hör någonting som ni är nyfikna på. Lyssna uppmärksamt på svaret och bekräfta att ni förstått.

Bra följdfrågor är till exempel

- Berätta mer!
- Hur tänker ni/du här?
- Utveckla det där lite till?
- Har ni/du några förslag?

Avsluta gruppövningen med en gemensam reflektion

Hur gick det? Vilken skillnad blev det när fler följdfrågor ställdes, både för den som utforskade och för den som berättade? Hur upplevde vi övningen generellt?

PARÖVNING: STÄLL FÖLJDFRÅGOR TILL VARANDRA

Den här övningen syftar till att illustrera vikten av att ställa följdfrågor och bygger på gruppövningen med samma namn. Skillnaden är att ni här arbetar två och två.

Hur går parövningen till?

Dela upp er två och två, och genomför stegen nedan. Det är bra om någon kan hålla tiden och säga till när det är dags att växla roll. Eller så använder ni ett alarm.

1. A berättar och B lyssnar (2 minuter)

Person A berättar om någonting som intresserar honom/henne. Gärna något som rör arbetet och frågeställningen som diskuteras. Det går också att prova övningen och berätta om någonting annat som exempelvis en hobby. Person B lyssnar uppmärksamt, men säger ingenting.

2. A berättar och B ställer följdfrågor (3 minuter)

Person A berättar om samma tema igen. Den här gången ställer B intresserade följdfrågor och stickfrågor, utifrån vad ämnet handlar om. B ber A berätta mera, förklara och fördjupa.

3. Byt roller och upprepa steg 1 och 2 så att B berättar och A lyssnar

Avsluta parövningen med en gemensam reflektion

Reflektera tillsammans i hela gruppen. Hur gick det? Hur ändrades berättelserna när den som lyssnade också ställde utforskande, nyfikna frågor? Vilka lärdomar fick vi? Vad tar vi med oss från övningen?