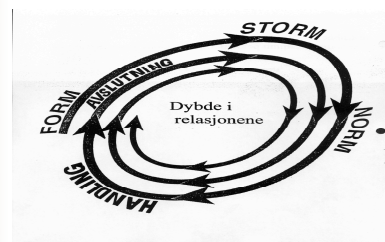


# Livsnære grupper

- Fire faser i gruppa

# Gruppas livssyklus



# Fase 1

- Formfasen

# Første gruppesamling

- Mitt fulle navn er
- Jeg liker best å bli kalt
- På dette kurset håper jeg å lære....
- Hva føler du når du kommer inn i en ny gruppe?
- Hva var/er favorittrommet ditt hjemme-hvorfor?

# Formfasen

- Mål
  - Bygge trygghet
  - Gi en opplevelse av å høre til

# Formfasen

- I formfasen er gruppedeltakernes primære behov å føle seg
  - inkludert
  - trygg

## Hvordan kan deltakerne få dekket disse behovene?

- Gjør rommet varmt og koselig
- Hilse, smile, ønske velkommen, lære navn
- Fortell om deg sjøl-la deltakerne gjøre det
- Oppvarmingsspørsmål
- Si hva som er hensikt og tidsramme for gruppa

## Oppvarmingsspørsmål

- Fortell om en hobby du har
- Fortell om yndlingsblomsten din
- Hva var/er favorittrommet ditt hjemme-hvorfor?
- Hvilken historisk person ville du hatt med deg på en øde øy?
- Et adjektiv som karakteriserer deg

## Ferdigheter til bruk i formfasen

- Gjestfrihet
- Vennlig kroppsspråk
- Lytte
- Tillit
- Begeistring

## Joharis vindu

Jeg vet                      Jeg vet ikke

Andre vet	1. <b>Åpent område</b>	2. <b>Blindt område</b>
Andre vet ikke	3. <b>Skjult område</b>	4. <b>Ukjent område</b>

## Joharis vindu

Jeg vet                      Jeg vet ikke

Andre vet	1. <b>Åpent område</b>	2. <b>Blindt område</b>
Andre vet ikke	3. <b>Skjult område</b>	4. <b>Ukjent område</b>

Vekst og forbedring

## Grunnleggende væremåter for å bygge tillit, trygghet og åpenhet

## Varme

- Å formidle akseptasjon ved godt kroppsspråk-

*"La alle mennesker få merke at dere er vennlige" Fil 4,5*

## Varme

- Åpen kroppsholdning
- Smil og nikk
- God øyekontakt
- Vennlig stemme og "humming"

## Respekt

- -å formidle betingelsesløs verdi

*"Vis alle aktelse" 1. Pet. 2,17*

## Respekt

- Behandle alle som likeverdige
- Legge bort forutinntatte holdninger
- Vis ekte interesse for hver enkelt
- Hold taushetsplikten

## Empati

- -å vise presis forståelse/ innlevelse

*"Enhver skal være snar til å høre, men sen til å tale og sen til å bli sint" Jak 1.19*

## Empati

- At jeg lytter oppmerksomt for å forstå det personen har på hjertet
- At jeg speiler tilbake min forståelse i en utprøvende respons

## Fase 2

- Stormfasen
  - Den sterkeste utfordringen for lederen. Greier hun/han å holde "kontrollen"?
  - Spørsmål, uenighet, konflikter. Vil det jeg har på hjerte bli respektert?
  - Viktig at hver deltaker kjenner at hun/han betyr noe

## Stormfasen

- Mål
  - At lederen viser respekt og lytter til andres tanker og følelser

## Stormfasen

- I stormfasen er deltakernes primære behov å bli sett, hørt og tatt på alvor

## Fase 3

- Norm
  - Normer er prinsipper for akseptabel og forventet oppførsel som bestemmer hvordan gruppa skal arbeide

## Normfasen

- Mål
  - Enighet om et sunt grunnlag for gruppas innbyrdes handlemåte
- Behov
  - Avtaler om tid, hyppighet, komme/gå
  - Tydelige beskjeder

## Fase 4

- Handling
  - Mål å bygge et dypt fellesskap så gruppe kan nå sitt mål
- Behov
  - Fortrolighet

## Hvordan oppmuntre til handling

- Bekreft og gi ros
- Vær entusiastisk
- Vær målrettet
- Oppmuntre til ansvarlighet
- Håndter motstand med varsomhet
- Humor



## Ferdigheter til bruk i stormfasen

- Ønsk engasjement og spørsmål fra deltakerne velkommen
- Gi klare og konkrete retningslinjer
- Vær åpen og vis respekt
- Trekk gruppedeltakerne med
- Vær oppmerksom på nonverbale signaler



## Hvordan kan gruppedeltakerne sette ditt lederskap på prøve?

- Avvisende kroppsspråk
- Verdensmester/dominere
- Snakker bare om seg og sitt
- Betviler din kompetanse
- Kritiske spørsmål
- Tilbaketrekking



## Hvordan få positive resultater av en storm?

- Kjenn på magefølelsen din og finn en klok måte å reagere på
- Ta personens anliggende på alvor-lytt aktivt. Ikke gå i forsvar
- Lytt, sett grenser og gå videre
- Innrøm feil



## Fase 5: Avslutning

- Mål:
  - Glede seg over oppnådde mål, bekrefte deltakerne, ta farvel
- Behov
  - Å avslutte



## Avslutning

- Oppsummer og gled dere
- Be for hverandre
- Evaluer erfaringer
- Bestem om gruppa skal fortsette
- Sørg for en meningsfull avslutning

