

# **PROSJEKT:**

## **PRO-MOTION. Sensitiv karrierehåndtering**

**Utlysning: EACEA/34/2019: Sosial inkludering og felles verdier: bidraget innen utdanning og opplæring, prosjektnummer: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN**

### **DOKUMENTETS TITTEL:**

**Leveranse 4.3: Støttmateriell for rådgivere innen yrkesrettet utdanning: eksempler på øvelser.**

### **ENGELSK VERSJON**

**Forfattere: scenarier: Ana - Maria Agape;**

**Innledning: Monika Baryła-Matejczuk**

**Partner: EkspertPsy**

## STØTTE KARRIEREUTVIKLINGEN TIL HØYSENSITIVE PERSONER

### INNLEDNING

Sensorisk prosesseringssensitivitet (SPS) er et trekk som beskriver mellommenneskelige forskjeller i følsomhet for miljøet, både positive og negative. Sensorisk prosesseringssensitivitet er et arvelig temperamentstrekk. Trekket er assosiert med risiko for psykopatologi og forekomst av stressrelaterte problemer når en person vokser opp, vokser opp og oppholder seg i uhensiktsmessige, negative forhold/miljøer. I tillegg er trekket forbundet med spesielle fordeler (inkludert positivt humør, større bevissthet, respons på intervensjoner) når personen vokser opp og oppholder seg i positive forhold/miljøer (Pluess, 2015). Personer med høye nivåer av egenskapen omtales som høysensitive.

I befolkningen observeres forskjeller på et kontinuum fra lav til høy sensitivitet for omgivelsene. Sensory Processing Sensitivity (SPS) begynte å bli omtalt for drøyt 20 år siden (Aron & Aron, 1997). Denne egenskapen er ikke en ny oppdagelse, men i årenes løp har den ofte blitt forstått og tolket innenfor andre teoretiske tilnærminger. Det var den amerikanske psykologen Elaine N. Aron som gjorde den amerikanske psykologen Elaine N. Aron oppmerksom på og populariserte begrepet sensorisk prosesseringssensitivitet.

Måten sensitivitet verdsettes på i en gitt kultur (verdsetter/misliker), har betydning for den sensitive selvfølelse, selvtillit og fremtidsplaner (Evers, Rasche & Schabracq, 2008). Et spesielt viktig område i voksenlivet er karriereutvikling. På grunn av oppfatningen av høysensitive mennesker, men også de mange mytene om høysensitivitet, er karrierevalg og påfølgende yrkesutvikling en utfordring. Egenskaper som er forbundet med høysensitivitet, kan vise seg å være spesielt fordelaktige på arbeidsmarkedet. Oppmerksomhet på nyanser, dyp bearbeiding, analyse, empati, sosial kompetanse. Mange av egenskapene til høysensitive mennesker kan også være problematiske for dem selv og kvaliteten på arbeidet deres.

Vanskeligheter kan omfatte intens bevissthet om andres følelser og behov, behov for anerkjennelse, vanskeligheter med å hevde seg selv, sterke følelser av stress og vanskelige følelser, håndtering av spenninger. Nøkkelen i denne sammenhengen er å finne ut "hvem du er", dine ressurser og ditt potensial, ikke hvem andre ønsker å se deg som. Det er faktisk ingen regel som sier at visse jobber og oppgaver er utenfor høysensitive menneskers muligheter. Poenget er å finne en måte å gjøre dem på, i henhold til egne ressurser, kompetanse og intuisjon.

Siden graden av høysensitivitet ikke bare kan ha betydning for emosjonell, men også kognitiv og sosial fungering, er det spesielt viktig å analysere hva som påvirker arbeidskvaliteten til høysensitive personer. Forskingen på dette området ble utført av et ekspertteam fra PRO-MOTION-prosjektet [EACEA/34/2019: Social inclusion and common values: the contribution in the field of education and training, prosjektnummer: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN]. Takket være forskningen som er utført (kvantitative og kvalitative studier), er det utviklet anbefalinger for beslutningstakere, karriererådgivere, HR-avdelinger og de høysensitive selv. Som et supplement til tiltakene tilbyr vi et sett med materiell som er utviklet av en psykolog, og som kan være til hjelp i hjelpe- og forebyggingsarbeidet, spesielt for høysensitive personer (høysensitive ansatte). Nedenfor finner du materialet som kan brukes til grupperådgivning for høysensitive ansatte. Settet inneholder:

- 9 scenarier for gruppemøter
- 10 scenarier for individuelle møter

Formålet med de foreslåtte aktivitetene er å harmonisere mellommenneskelige relasjoner, bedre kommunikasjon og sosialisering med tanke på å utvikle egne strategier for å løse konflikter på arbeidsplassen. De spesifikke målene for gruppemøtene er

- Bli kjent med deg selv og andre - dele kunnskap med andre
- Skape en støttende atmosfære
- Redusere emosjonelle spenninger
- Fremme gruppekreativitet/gruppesamhold;
- Identifisere negative mønstre

- Etablere og beskytte personlige grenser
- Utvikling av selvsikker kommunikasjon
- Uttrykke positive følelser overfor en person
- Forbedre selvfølelsen og selvtilfredsheten
- Bygge tillit. Fremme samarbeid
- Stressmestring i møte med "vanskelige" mennesker
- Utvikling av sosialiseringsteknikker i organisasjonen
- Øke motstandskraften og fleksibiliteten for å oppnå personlig suksess.

Scenariene som utarbeides for gjennomføring i de individuelle møtene, tar utgangspunkt i deltakernes individuelle mål. Hensikten er å frigjøre kreativt potensial, støtte deltakeren i å håndtere vanskelig atferd og øke bevisstheten. Sammen med psykologen/rådgiveren får medarbeideren mulighet til å identifisere aspekter ved sin funksjon som forårsaker stress, og identifisere miljøfaktorer på arbeidsplassen som ikke oppfyller medarbeiderens behov, for å sikre effektivitet og utnyttelse av potensialet. I de påfølgende møtene ser man nærmere på stressmestring, blant annet for å fremme motstandskraft mot kritikk og negativ sosial påvirkning. Sammen med rådgiveren får den ansatte mulighet til å identifisere sine kjerneverdier og hvordan de oppfattes. En annen oppgave i det individuelle arbeidet er å identifisere spenningstilstanden og planlegge måter å håndtere den på. Det neste møtet har som mål å introdusere forskjellene mellom selvhevdende/ikke-selvhevdende/aggressive kommunikasjonsformer. Det siste møtet er viet til prosessen med å tilpasse seg spesifikke profesjonelle forhold.



## Bibliografi

- Aron, E., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Sjenanse hos voksne: Samspillet mellom temperamentsfull sensitivitet og et ugunstig oppvekstmiljø. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.
- Aron, E. N. (2002). *Det høysensitive barnet: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biologisk følsomhet for kontekst : I . En evolusjonær utviklingsteori om stressreaktivitetens opprinnelse og funksjoner. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271-301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). Høy sensorisk prosesserings sensitivitet på jobben. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>.
- Pluess, M. (2015). Individuelle forskjeller i miljøsensitivitet. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>.

## GRUPPESCENARIER

### PROGRAM FOR GRUPPERÅDGVNING FOR HØYSENSITIVE MENNESKER

Temagruppen kan representere et gunstig miljø for å fremme selvinnsikt, samhandling og aksept av egne erfaringer. Etter hvert som tilliten i gruppen styrkes, åpner deltakerne seg, uttrykker seg, føler seg ikke lenger alene og oppdager nye løsninger på problematiske situasjoner.

Terapeutiske faktorer til stede i gruppen (I. Yalom):

- Inokulering av håp;
- Universalitet;
- Utvikling av sosialiseringsteknikker;
- Mellommenneskelig læring;
- Katharsis;
- Gruppesamhold;

#### Formål:

- Harmonisering av mellommenneskelige relasjoner, bedre kommunikasjon og sosialisering i den forstand at man utvikler egne strategier for å løse konflikter i forholdet til kolleger og den hierarkiske sjefen;
- Harmonisering av mellommenneskelige relasjoner, bedre kommunikasjon og sosialisering i betydningen utvikling av egne konfliktløsningsstrategier på arbeidsplassen.

#### Økt I

#### Generelt formål:

- Selverkjennelse og gjensidig kunnskap;
- Innsamling av informasjon;

### 1. Utøve gjensidig kunnskap

<i>Gruppen</i>	5-10 deltakere
<i>Tid</i>	15 minutter
<i>Mål</i>	For å gjøre navnene på deltakerne kjent og for å skape en hyggelig atmosfære fra starten av
<i>Ut plassering</i>	<p>En deltaker sier sitt navn og sin favorittrett. Den neste sier navnet og favorittretten til den første, og legger deretter til sitt navn og sin favorittrett. Slik fortsetter det til alle deltakerne har sagt sitt navn og sin favorittrett. For å huske navnene går deltakerne rundt i rommet og nevner de andre (*favorittrett) etter hvert som de møter dem.</p> <p>Deltakerne sitter i to rette rekker; en person kommer frem fra hver rekke; de to personene definerer en scene (f.eks. på trikken), og diskuterer deretter, oppmerksomt, og får bare lov til å stille spørsmål og ikke bruke negasjoner; den som gjør en feil, går til enden av rekken; den som kommer frem, starter diskusjonen, skifter tema og beholder scenen.</p>
<i>Vurdering</i>	Det kan for eksempel begynne med spørsmålet: "Var du i stand til å konsentrere deg om oppgaven, var det lett å huske navnet på den andre personen og favorittmaten deres?". Hvilke vanskeligheter opplevde du i den andre øvelsen?"

### 2. Øvelse: „Fri tegning“

<i>Gruppestørrelse</i>	5-10 deltakere





<i>Tid</i>	35 minutter
<i>Materialer</i>	papirark, akvarell, pensler
<i>Mål</i>	redusere emosjonelle spenninger
<i>Utplassering</i>	Rådgiveren foreslår at deltakerne tegner hva de vil og hvordan de vil, til avslappende musikk. Etter at tegningene er ferdige, lager klientene et <i>galleri av dem</i> , og hver deltaker setter ord på tankene og følelsene som dukket opp under skapelsen av bildet.

## Sesjon II

**Generelt formål** - oppmuntre til gruppekreativitet/gruppesamhold

### **1. Utøve MY DREAM LOGO**

<i>Gruppestørrelse</i>	5-10 deltakere
<i>Tid</i>	15 minutter
<i>Materialer:</i>	Papirark Markere/fargestifter
<i>Mål</i>	-selvoppdagelse og gjensidig deling -oppheve blokkeringen av negative mønstre -etablering av grenser i kompliserte gruppesystemer
	Deltakerne blir bedt om å finne en logo som definerer dem og tegne den. Hver av dem deler sitt symbol og forteller hva de formidler gjennom det.





<i>Utplassering</i>	<p>Deltakerne tegner/deler drømmelogoen sin - hvordan den ville sett ut hvis alle ønskene deres gikk i oppfyllelse, deretter sammenligner de med den forrige, og hvordan de kan få ønskene til å gå i oppfyllelse.</p> <p>Variant-deltakere tegner logoer for hverandre (grupper som kjenner hverandre fra før). Kritikk eller forutinntatthet frarådes.</p> <p>Variant - lagets logo.</p>
<i>Vurdering</i>	<p>Alle aktivitetene er morsomme måter å gi frie tøylar til selvtutfoldelse og åpen gruppekommunikasjon på.</p>

## 2. Øvelse Den tomme stolen

<i>Gruppestørrelse</i>	5-10 deltakere
<i>Tid</i>	Avhengig av hvor mange som deltar i rollespillet. Fra 45 minutter til 2 timer inkludert analyse.
<i>Materialer:</i>	2 stoler plassert foran hverandre
<i>Mål</i>	Deltakerne skal øve opp evnen til å være empatisk og hvilke erfaringer de gjør seg i en slik prosess.
<i>Utplassering</i>	<p>Stadier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- To tomme stoler er plassert foran hverandre.</li> <li>- Et subjekt plasseres på en av dem og blir bedt om å snakke med en imaginær person på den andre stolen om sin egen person, om hvordan han eller hun ser på seg selv.</li> <li>- Deretter blir han bedt om å bytte stol og snakke om seg selv, men fra den andres synsvinkel.</li> </ul>
<i>Vurdering</i>	Spør deltakerne:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmer dine synspunkter overens med den andres?</li> <li>- Var det vanskelig å sette seg inn i en annen persons situasjon?</li> <li>- Hvordan var det å praktisere empati?</li> <li>- Hva betyr det å være fleksibel i en slik situasjon?</li> <li>- Kan tilpasningsevne hjelpe deg med å forstå hvordan andre mennesker føler og tenker om samme sak?</li> </ul> <p>Tips og triks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noen ganger kan det være vanskelig å utøve empatisk evne, men det kan også overføres til andre temaer eller emner som diskuteres: hvorfor det er forskjeller mellom deg og dine kolleger/sjefer/underordnede, hva tenker kollegene dine når du tar en beslutning uten å rådføre deg med dem?</li> </ul>
--	--

### 3.øvelse: Kjærlighet uten ord

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	30 minutter
<b>Materialer:</b>	et skjerf som bind for øynene
<b>Mål</b>	Å lære å uttrykke positive følelser overfor en person.
<b>Ut plassering</b>	Aktiviteten foregår i stillhet. En av deltakerne, med bind for øynene, plasserer seg midt blant de andre som står rundt. Spillerne nærmer seg ham og uttrykker positive følelser i en ikke-verbal form i den formen de ønsker (i 4-5 minutter). Deretter kan alle komme inn i midten (alle frivillige).
<b>Vurdering</b>	Denne gruppeopplevelsen er svært uvanlig og viktig for den enkelte. Det kan være nødvendig med en vurdering slik at alle kan fortelle hvordan de følte seg, men en diskusjon hjelper ikke alltid og kan ikke forklare eller avsløre følelser.

## Sesjon III

### - Generelle mål

- utvikling av selvsikker kommunikasjon
- utvikling av selvtillit

### 1. Utøve selvbekreftelse

<i>Gruppestørrelse</i>	5-10 deltakere
<i>Tid</i>	20 minutter
<i>Materialer:</i>	kort eller kartotek kort, penner
<i>Mål</i>	Oppmuntre til selvrespekt og selvaksept.
<i>Utplassering</i>	Hele gruppen setter seg i en sirkel. Veilederen ber alle, uten å se på eller snakke med noen, om å skrive positive egenskaper midt på papirarket. Det må være minst fire. De kan uttrykkes med ord, tegninger eller setninger.
<i>Vurdering</i>	Veilederen deltar og stimulerer gruppen ved å si at alle har mange flere enn fire. Deretter går alle stille rundt med kortet på brystet slik at alle kan lese det. Hvis det er tid, kan man danne par eller grupper på tre for å finne detaljer eller forklaringer på det de har skrevet.

### 2. Exercise - hvordan reagerer du?

<i>Gruppestørrelse</i>	5-10 deltakere
<i>Tid</i>	20 minutter+ analyse



<i>Materialer:</i>	deles ut med de 3 spørsmålene
<i>Mål</i>	Deltakerne skal øve opp evnen til å være støttende på bekostning av kritikk.
<i>Utplassering</i>	Hva ville du svart hvis du var i stedet for de som mottok bebreidelsene nedenfor, og du ønsket å bruke empatiteknikken?  "Du ser ut som om du elegant håner alt jeg foreslår."  "Jeg vil aldri kunne bli elsket og leve et normalt liv, som de andre."  "Barnet ser ut som barna i mannens familie: De likte heller ikke å lære."
<i>Bearbeiding</i>	Spør deltakerne:  - Hvordan følte det å være empatisk?  - Hvor oppstod det vanskeligheter?  Tips og triks:  Det som kjennetegner nesten alle kommunikasjonsproblemer, er at personene det gjelder, verken føler seg hørt eller forstått. Å ikke bli lyttet til betyr å ikke bli respektert (det er i hvert fall slik vi føler det). Empati består i å lytte respektfullt til det man har å si og det man ikke sier (det man skjuler for deg, det man ikke tør eller vil fortelle deg) ved å registrere de ikke-verbale budskapene man sender deg, og som noen ganger står i motsetning til det man sier (ansiktsuttrykk, stemmeleie).
<i>Vurdering</i>	Det sies ofte om empati at den består i å sette seg inn i den andres situasjon.  Empatiens 3 grunnleggende funksjoner:  a) Å lytte nøye til den andre personen;  b) Å gjenta for ham hva vi forstår;  c) For eventuelt å be ham om avklaringer, ytterligere informasjon eller en bekreftelse.

	<p>Empati brukes aldri alene eller mekanisk. I likhet med avvæpningsteknikken er den bare en innledning til svaret ditt, som må inneholde uttrykk for dine egne synspunkter og følelser. Du kan gjerne omformulere det samtalepartneren sa på ditt eget språk, men prøv å være så trofast som mulig mot det personen foran deg sa.</p>
--	--

#### **Sesjon IV - generelt formål**

- **Inokulering av håp og selvtillit;**
- **Universalitet;**

#### **1.øvelse: Veggen**

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	30 minutter
<b>Materialer:</b>	stoffbånd
<b>Mål</b>	Stimulere selvtilliten. Utvikle tillit til andre sanser enn synssansen, spesielt rom-tidsdimensjonen.
<b>Utplassering</b>	Deltakerne plasserer seg ca. 2 meter fra hinderet og danner en rekke med liten avstand til hverandre (for å dekke hele veggen, så mye som mulig). Den frivillige føres til en viss avstand fra gruppen (med lukkede øyne), og må løpe med høyest mulig hastighet (uten å overdrive) mot hinderet. Gruppen må fange ham, uten å bevege seg fremover, slik at personen ikke treffer veggen.
<b>Vurdering</b>	Det er viktig at deltakerne trener på å "fange folk" før de starter aktiviteten, noe som må gjøres forsiktig, trygt og uten å forårsake skade. Spill bare i grupper der det allerede er utviklet tillit.

## 2.Øvelse: Kontrolltårnet

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	15 minutter
<b>Materialer:</b>	stoffbånd
<b>Mål</b>	Å utvikle selvtillit. For å fremme samarbeid.
<b>Utplassering</b>	Gå sammen to og to og finn ut hvem som er "flyet" og hvem som er "kontrolltårnet". Det lages en rullebane med to rader med seter og hindringer på landingsbanen. "Flyet" får bind for øynene, og "kontrolltårnet" må dirigere det verbalt og unngå hindringer for å få en gunstig landing. Deretter byttes rollene, og det er også mulig å endre situasjonen på hinderbanen.
<b>Vurdering</b>	Hva følte deltakerne?  Merknader: "Kontrolltårnene" må holde "flyene" i luften til de kan kjøre inn på rullebanen.

## Sesjon V

Generelle målsetninger - stressmestring i samspill med vanskelige mennesker

- Utvikling av sosialiseringsteknikker i organisasjonen

### 1. Kombinasjoner av øvelser

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
------------------------	----------------



<b>Tid</b>	15 minutter
<b>Materialer:</b>	Skål med lapper med vanlige ord som løve, kniv, telefon, påfugl osv. (ett ord på hver lapp, like mange lapper som antall deltakere).
<b>Mål</b>	Deltakerne blir kjent med reglene for å uttrykke budskap på en sammenhengende og morsom måte.
<b>Utplassering</b>	Stadier: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hver deltaker trekker et lodd uten å lese hva som står på det, helt til alle deltakerne har trukket et lodd.</li><li>2. Deltakerne leser billettene uten å dele ordet med resten av gruppen.</li><li>3. Oppgaven er å presentere seg for gruppen ved å finne positive likheter mellom seg selv og substantivet på lappen. F.eks.: Hvis noen heter George, og det står kniv på billetten, skal de si "Jeg er George. Jeg er som en kniv fordi jeg er skarp og skjærer meg gjennom fjell av informasjon for å finne essensen".</li></ol>
<b>Vurdering</b>	Spør deltakerne: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan var det å finne ordlyden?</li><li>- Synes du det var passende?</li></ul> Poengter de fire reglene for å uttrykke budskapet på en sammenhengende måte

## 2. Øvelse Det usynlige skjoldet

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	15 minutter
<b>Materialer:</b>	Et stort stykke pleksiglass Selvklebende kort





<b>Mål</b>	Deltakerne vil lære å beskytte seg selv i personlige interaksjoner ved å ikke tillate noen å trykke på sårbare knapper.
<b>Utplussing</b>	<p>Stadier:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hver deltaker skriver et budskap på et kort som kan hjelpe ham/henne med å holde hodet klart når han/hun konfronterer en overgriper, uten at vedkommende kan lese det som står skrevet. Eksempler: "Jeg trenger ikke å svare", "jeg er stolt av den jeg er", "han har ikke makt til å få meg til å føle...", "hvis han gjør noe tankeløst, vil jeg ikke akseptere å være den som har skylden".</li> <li>2. Plexiglasset fungerer som et usynlig skjold mellom deltakerne og angriperen.</li> <li>3. Deltakerne fester kortene på det gjennomsiktige panelet.</li> <li>4. En av dem påtar seg rollen som aggressor.</li> <li>5. Deres oppgave er å sette i gang et rollespill ved hjelp av notatene på det usynlige skjoldet.</li> </ol>
<b>Vurdering</b>	<p>Deltakerne blir spurt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan var det å finne ordlyden?</li> <li>- Synes du det var passende?</li> </ul> <p>Få poeng for de fire reglene for å uttrykke budskapet på en sammenhengende måte. Det er opp til oss å blokkere meldingene og dempe aggressorens slag.</p>

## Sesjon VI

**Generell målsetting:** Deltakerne skal øve seg på hvordan det er å outsource ting som de til da har beholdt for seg selv.

**1.øvelse: Frykten fra bagasjen min!**

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	15 minutter



<b>Materialer:</b>	kort med den vedlagte tegningen
<b>Mål</b>	Deltakerne blir kjent med reglene for å uttrykke budskap på en sammenhengende og morsom måte.
<b>Utplassering</b>	<p>Stadier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hver deltaker får et kort med en koffert</li> <li>- Han blir bedt om å skrive ned på dette kortet ting som han anser som frykt, bekymringer og som står i veien for gode relasjoner som han kunne ha.</li> <li>- Kortene er anonyme</li> <li>- Alle kortene samles og blandes</li> <li>- Alle trekker et kort og prøver å finne måter å overvinne frykten på.</li> </ul>
<b>Vurdering</b>	<p>Deltakerne blir spurt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan ville det føles å bli kvitt "vektene i bagasjen"?</li> <li>- Har du funnet noen løsninger på frykten din?</li> </ul>

## 2.Øvelse **PORTRETTE**

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	20 minutter + analyse
<b>Materialer:</b>	ingen materialer kreves
<b>Mål</b>	Deltakerne blir oppmerksomme på hvordan andre forholder seg til dem.
<b>Utplassering</b>	<p>Stadier:</p> <p>Implementeringsfaser:</p>



	<p>- En deltaker velges ut og blir bedt om å forlate rommet. Deretter velger de gjenværende en annen deltaker, som den som er utenfor, kan stille et hvilket som helst spørsmål om, forutsatt at svarene bare er "JA" og "NEI".</p> <p>- Oppgaven er å identifisere overraskelseskarakteren ved hjelp av så få spørsmål som mulig (spørsmål som strengt tatt refererer til fysiske aspekter må unngås: hårfarge, vekt osv.).</p>
<b>Vurdering</b>	<p>Deltakerne blir spurt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan tar du hensyn til andres oppfatning?</li> <li>- Var det noen svar som forundret deg eller fikk deg til å tenke?</li> </ul>

### Sesjon VII: Generell målsetting

-Øke selvresiliens og fleksibilitet for personlig suksess.

#### **1. Utøvelse AV TILLITENS VEI**

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	30 minutter + analyse
<b>Materialer:</b>	ingen materialer kreves
<b>Mål</b>	Deltakerne skal øve opp evnen til å teste følelsen av tillit.
<b>Utplassering</b>	<p>Stadier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det dannes grupper på 4-5 deltakere.</li> <li>- En person i hver gruppe får bind for øynene og ledes rundt i rommet ved å holde seg fast i armen til en annen person.</li> </ul>



	<p>- Etter noen minutter blir personen med lukkede øyne guidet dit han eller hun skal, kun ved hjelp av stemmen.</p>
<b>Vurdering</b>	<p>Spør deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan føltes det å gå med lukkede øyne?</li><li>- Har du noen gang åpnet øynene mens du går? Hvorfor ja eller hvorfor ikke?</li><li>- Hvorfor er tillit viktig i vanskelige situasjoner?</li></ul> <p>Tips og triks:</p> <p>Hvordan kan vi kontrollere frykten vår?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aksepter frykten din</li></ol> <p>Ikke skam deg over at du føler frykt, tross alt er frykt innenfor normale grenser et alarmsignal om eksistensen av fare, ikke prøv å undertrykke den helt, men prøv heller å modulere den, redusere intensiteten til den er kompatibel med et normalt og autonomt liv.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Utvikle metoder for å kontrollere frykten</li></ol> <p>Følelsen av frykt er ofte forbundet med en følelse av manglende kontroll over situasjonen. For å øke kontrollen over det som skaper frykt, er det derfor en god idé å informere deg selv.</p> <p>En annen måte å kontrollere frykten på er å lære seg en avspenningsteknikk som du kan bruke når du føler deg redd.</p> <p>Og selvfølgelig må vi ikke glemme det faktum at du kan innta en aktiv holdning til frykt, noe som er et av de mest effektive virkemidlene.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Se frykten i øynene</li></ol> <p>Måten å møte på må ta hensyn til fire regler:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Konfrontasjon må være under din kontroll. Konfrontasjon er bare aktuelt hvis du ønsker det eller hvis du trenger å overvinne frykten din.</li><li>- Ta tak i frykten din gradvis, og begynn med de mindre viktige aspektene. Hvis du er redd for dyr, vil du først bare se på bilder, deretter filmer, så vil du besøke oppdrettere osv.</li><li>- Konfrontasjonen må være vedvarende: Du må akseptere den belastende situasjonen lenge nok til at frykten halveres.</li></ul>



	<p>- Møt de situasjonene som skaper frykt, med jevne mellomrom.</p> <p>4. Se frykten i øynene</p> <p>Mange studier har vist at vi har en tendens til å vende ryggen til alle de urovekkende tankene. Det beste er å tenke seg nøye om og spørre seg selv om man virkelig har nådd slutten på skremslene, om man har spilt ut hele katastrofescenariet. Spør deg selv hva den reelle risikoen er.</p>
--	--

## 2. Stressresistent treningsball

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	20 minutter + analyse
<b>Materialer:</b>	Antistressball
<b>Mål</b>	Deltakerne blir bevisste på hvordan stressende situasjoner kan håndteres.
<b>Utplassering</b>	<p>Stadier:</p> <p>-Premiss - hvordan ligner en stressball på en stressresistent personlighet? Svarene inkluderer vanligvis - den fjærer tilbake til sin opprinnelige tilstand, den går lenger hvis du slår på den, den er ikke stiv, den har et delikat indre, når du trykker på den, fjærer den tilbake i form.</p>
<b>Vurdering</b>	Antistressballen er en veldig god visuell referanse for den lærdommen den kan gi oss. Vi kan velge å gå videre med det som skjer, og komme tilbake fra livets harde realiteter, så lenge vi forblir fleksible og robuste.

## Sesjon VIII.



**Generelt mål - bevissthet om forskjeller**

**- forankring i øyeblikket**

**1. Øvelse DIVERGENTE MENINGER**

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	45 minutter
<b>Materialer:</b>	Flipover-ark
<b>Mål</b>	Deltakerne skal øve seg på å uttrykke følelser på en hensiktsmessig måte i mellommenneskelige og profesjonelle relasjoner og utvikle mestringsstrategier.
<b>Utplassering</b>	<p><b>Fase 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deltakerne deles inn i to lag. Se tips og triks for hvordan du deler dem inn.</li> <li>2. Hvert lag må jobbe med et element de identifiserer seg med som følge av kriteriene for inndeling av lagene. Tid 10 minutter</li> <li>3. Hvert lag gjør observasjoner av det andre lagets arbeid ved hjelp av akvarieteknikken. Én om gangen dannes det to konsentriske sirkler rundt flippoverarkene. Mens team 1 for eksempel samler seg rundt flippoverarket som team 2 har laget, for å gjøre sine egne observasjoner, danner team 2 en sirkel utenfor dem for å observere endringene som team 1 har gjort. I mellomtiden observerer team 2, men kan ikke gripe inn i endringene som gjøres, uansett grunn eller form. Lag 1 kan gjøre alle slags endringer.</li> </ol> <p><b>Fase 2</b></p> <p>Begge lagene skriver forsoningsbrev til det andre laget ved hjelp av sjekklisten for å uttrykke seg hensiktsmessig.</p> <p>Lagene leser opp brevene.</p>
<b>Vurdering</b>	<p>Spør deltakerne:</p> <p>- Hva følte du da det andre teamet endret arbeidet ditt?</p>



	<p>- Hva var det du ville uttrykke, men ikke fikk sagt? Hvordan fikk det deg til å føle deg?</p> <p>- Hva tror du konsekvensen av inngrepet ville ha vært i det øyeblikket?</p> <p>- Kan du gi eksempler fra virkeligheten?</p> <p>Tips og triks</p> <p>Inndeling i lag for denne aktiviteten krever at man velger en metode som gjør at man identifiserer seg med å tilhøre et lag. Hvis det er omtrent like mange kvinner som menn, kan kriteriet være inndeling i kvinner og menn, og oppgaven for kvinnelaget er å skrive ned fordeler og ulemper ved å være kvinne og fordeler og ulemper ved å være mann for herrelaget. En annen måte kan være å dele inn etter kriteriene for eller imot et utsagn som "Gråt er en form for manipulasjon". Du kan også identifisere andre påstander som har vist seg å være kontroversielle på gruppenivå.</p>
--	--

## 2. Øvelse *Er du en gjørende eller en værende?*

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	30 minutter.
<b>Materialer:</b>	ingen materialer kreves
<b>Mål</b>	Deltakerne blir mer våkne og bevisste og forankrer seg i nåtiden.
<b>Utplassering</b>	Deltakerne fokuserer på pusten i 5-10 minutter. Når de fokuserer med åpne øyne, oppfordres de til å fokusere mer på sansene enn på tankene. Hvis de opplever at de har en kommentar til det de opplever, bør de prøve å la være å dømme, men heller fokusere på øyeblikket og opplevelsene.
<b>Vurdering</b>	Deltakerne blir spurt: -hva jeg ser? Hvis de tenker på... og tolker det de ser, betyr det at de er ute av den meditative tilstanden. - De vil bli oppmuntret til å oppfatte uten å dømme, tolke eller evaluere.





	<p>Hvordan har du hjulpet andre til å se akkurat det du ser?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva overrasket deg?</li> <li>- Hvordan klarte du å se det samme som andre i de "innrammede objektene"?</li> </ul>
--	---

### Sesjon IX: Generell målsetting:

-forståelse i ikke-verbal kommunikasjon

- Mellommenneskelig læring;

#### *1.Øvelse: SMIL*

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	30 minutter + analyse
<b>Materialer:</b>	ingen materialer kreves
<b>Mål</b>	Deltakerne får øve seg på å utvikle kreativitet og uttryksmuligheter.
<b>Ut plassering</b>	<p>Det er to lag som mottar flere typer smil:</p> <p>Lag 1:</p> <p>Viljestyrt, produsert, torturert smil: det er et uttrykk som er laget med et bestemt formål; hensikten med simuleringen er veldig klar og tydelig</p> <p>Det søte smilet: det virker noen ganger unaturlig, overdrevet og uttrykker mer enn det egentlig gjør.</p> <p>Å smile under barten: spenningen som vises kan bety økt oppmerksomhet eller selvkontroll.</p> <p>Dum latter: det er en grimase av et smil, det ligner på reaksjonen på surhet, det uttrykker det faktum at "sinnet vårt lager noe"</p> <p>Lag 2:</p>



	<p>Det nedsettende smilet: smilet til den svarte humoren, ironien, besserwiseren eller de som liker å plage andre.</p> <p>Det avslappede smilet: naivt opplevd glede</p> <p>Skjevt smil: en munnvik opp og en ned, uttrykker en indre konflikt.</p> <p>Fryktens smil: munnvikene er i retning av ørene.</p> <p>Hvert lag tegner smil, de andre gjetter dem, og så lager hvert lag en historie som inneholder alle smilene.</p>
<b>Vurdering</b>	<p>Spør deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva følte du når du spilte et bestemt smil?</li> <li>- Hvilke endringer i tonalitet har du lagt merke til?</li> <li>- Hvordan kan du kjenne igjen smilene rundt deg?</li> <li>- Hvordan kan du bruke dem?</li> </ul>

## 2. Exercise KAN DU SE DET JEG SER? KAN JEG SE DET DU SER?

<b>Gruppestørrelse</b>	5-10 deltakere
<b>Tid</b>	15-20 minutter
<b>Materialer:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Et rom som gir deltakerne maksimal relativ mobilitet</li> <li>- Et A4-ark og en blyant eller penn til hver person.</li> <li>- Selvklebende tape (ca. én for hver sjettede person)</li> </ul>
<b>Mål</b>	øve opp evnen til å identifisere det som er verdifullt å selge til andre.
	Stadier:



<b>Utplussing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hver deltaker får et ark papir og en penn eller blyant.</li> <li>- Deltakerne skal skrive navnene sine på papiret, og deretter lage et hull i det slik at det ser ut som et "bilde i en ramme" (størrelsen spiller ingen rolle, så lenge man kan se gjennom hullet).</li> <li>- Alle må finne et tiltrekningspunkt, et bilde, et objekt som de kan feste papirarket på og bruke som "ramme".</li> <li>- Deltakerne oppfordres til å bruke fantasien - ingenting er forbudt.</li> <li>- Deretter inviterer deltakerne hverandre til å se på "maleriene" sine og beskrive hva de ser.</li> </ul>
<b>Vurdering</b>	<p>Spør deltakerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan føltes det å ha muligheten til å velge et objekt som virket interessant for deg, uten å være begrenset av noe?</li> <li>- Hvordan har du hjulpet andre til å se akkurat det du ser?</li> <li>- Hva overrasket deg?</li> <li>- Hvordan klarte du å se det samme som andre i de "innrammede objektene"?</li> </ul>

**PROGRAM FOR PERSONLIG UTVIKLING  
(FOR EN HØYSENSITIV PEARSON)**

**SESSION NO. 1**

**FOR- OG ETTERNAVN:** .....

**TELEFON** ..... **E-POST** .....

**STARTDATO:** .....

**BESKJEFTIGELSE:** .....

**AGE** .....

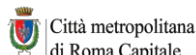


I	FENOMENOLOGISK ANAMNESE	
	SYMPTOMER KROPPSLIGE MANIFESTASJONER	
	KOGNITIVE MANIFESTASJONER  <i>Negative oppfatninger om seg selv</i>  <i>Negative oppfatninger om andre</i>  <i>Negative oppfatninger om livet</i>	
	EMOSJONELLE MANIFESTASJONER	
	ATFERDSMØNSTRE	
	STYRKING AV ERFARINGER	
	KLIENTENS METAFOR OM SEG SELV OG SITT PROBLEM	
	FØRVENTNINGER TIL PERSONLIG UTVIKLING  Kundens målsetting	
	KONTRAKT FOR PERSONLIG UTVIKLINGSPROGRAM (presentasjon av rettigheter og plikter, fastsettelse av hyppighet, kostnader per økt, varighet av øktene osv.)	

## SESSION NO. 2

**Følgende 5 trinn vil bli brukt i begynnelsen av hver økt:**

26



1	Evaluering av klienten - klær, gester, tonefall, etc.	
2	Klientens tilbakemeldinger om sin kognitive (tanker), emosjonelle, kroppslige (fysiske fornemmelser) og atferdsmessige (gammel eller ny atferd) tilstand.	
3.	Sentrale punkter - innsikt, traumer, bortfall, forsvarsmekanismer, arbeidshypoteser/ emosjonelle tap (dødsfall)/vanskelige relasjoner	
4	Brukt teknikk - arbeidsmetode	
5	Bruk av engasjement	

Å komme ut av endimensjonal tenkning, for effektiv tenkning og frigjøring av det kreative potensialet - teknikken med innsiktspill med tall / eller omvendte tavler. (*103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont*)

Utgangspunktet er at menneskehjernen har et potensial som kan utnyttes hvis vi ser på ting med fleksibilitet.

-ved hjelp av en whiteboardtavle blir kunden bedt om å illustrere begrepet *tre minusgrader*, for eksempel

0

\_\_\_\_\_

Lege

Uteksaminert

Masterstudent

Klienten blir spurt om de kjenner igjen romertallene, og **IX** blir skrevet på tavlen, som klienten vil kjenne igjen som tallet ni, og deretter blir klienten bedt om å tegne en linje som endrer tallet mellom 1-10. De fleste vil tenke på en rett linje, men det er også mulig å tegne en buet linje, og da får vi for eksempel en **SIX** (seks på engelsk).

Med et hvitt ark i hånden spør vi *hvilken farge har dette?* tre ganger. Svaret er alltid **HVITT**. *Det første du kommer til å tenke på ... hva drikker kuer?* svaret ... *melk* (alltid), deretter *vann* - vi gjenkjenner her hvordan vi blir fanget i tradisjonelle tenkemåter.

*Hva blir sølt hvis du kutter deg i fingeren? Foten? Hånden? ... svaret er blod. Hvilken farge har trafikklysene når bilene passerer? Svar ... rødt.*

Kjernen i transformasjon - viktigheten av å tenke fleksibelt, komme ut av det snevre perspektivet og revurdere vurderingene våre.

### **SESSION NO. 3**

#### **RELASJONELL ANAMNESE**

Håndtering av utfordrende atferd. De fire målene for vanskelig atferd (*103 gruppeaktiviteter-Judith A. Belmont*)

Våre sensitive knapper er ofte utsatt for såkalte angripere. Klienten diskuterer sårbarheter med utgangspunkt i et skjema. (*Jeg blir sint når X kommenterer Y-ytelsen min. Endret reaksjon .....*).

Forutsetningen for de fire målene for vanskelig atferd - organisering - er at klienten vil overbevise meg om å plukke opp noen pinner fra gulvet, uansett hvor aggressiv holdningen er, uten å kritisere den. Rollespill:

*Plukk dem opp nå!*

*Nei! Jeg vil ikke!*

*Kom igjen, plukk dem opp! Det er bare tre!*

*Men jeg trenger ikke å plukke dem opp selv!*

*Når du henter dem, leker vi med...*

*Overbevis meg!(stopp spillet - målet er å få makt)*

Det andre målet

*Plukk dem opp nå!*

*Du hjalp meg ikke i forrige uke da jeg spurte. Du hjalp meg ikke i forrige uke da jeg spurte deg!*

*Kom igjen, vær så snill!*

*Så hvorfor hjalp du meg ikke?*

*Når du henter dem, spiller vi.*



*Vær mer forsiktig neste gang! (spillstopp - målet er hevn)*

Det tredje målet

*Plukk dem opp nå!*

*Se så søte de er!*

*Kom igjen, vær så snill, plukk dem opp!*

*Hvilken farge liker du best?*

*Når du henter dem, spiller vi.*

*Er de ikke søte? (stopp spillet - spillet får oppmerksomhet)*

Fjerde mål

*Plukk dem opp nå!*

*Det er så vanskelig!*

*Kom og hent dem! Det er bare noen få igjen!*

*Jeg er trøtt!*

*Etter at du har hentet dem, spiller vi!*

*Men du bør plukke dem opp, for du er sterkere! (spillstopp - målet er å vise hjelpeløshet/ta kontroll!)*

***Kjernen i transformasjon*** - understreke at målene for uhensiktsmessig atferd ikke er bevisste. Disse rollespillene forklarer hvorfor prestasjonene på jobben/skolen av og til ikke holder mål, hvorfor par krangler av grunner de ikke husker dagen etter, hvorfor noen ikke prøver og andre prøver for mye å forandre den andre. Klienten kan oppdage motivasjonen bak den vanskelige atferden når den oppstår.

Selvopdagelse - hjemmelekser

**1. Beskriv deg selv med 10 adjektiver (5 fysiske, 5 mentale).**

*Ordne adjektivene etter hvor viktige de er for deg (fra de minst viktige til de viktigste).*





*Hvem var favorittkarakteren din (bok/film/helt/stjerne) i barndommen (beskriv karakterens kvaliteter og mangler)?*

---

---

---

*Hvem var favorittkarakteren din (bok/film/helt/stjerne) da du var tenåring (beskriv karakterens kvaliteter og mangler)?*

---

---

---

*Hvem er din nåværende favorittkarakter (beskriv karakterens egenskaper og svakheter)?*

---

---

---

*Hvis du var en plante, ville du være \_\_\_\_\_ og partneren din ville være \_\_\_\_\_.*

*Hvis du var et dyr, ville du være \_\_\_\_\_ og partneren din ville være \_\_\_\_\_.*

**2.**

*Nevn 10 suksesser i livet ditt:*

*Beskriv 10 nederlag (traumer) i livet ditt:*

*Hva er ditt vakreste minne?*

*Hva er ditt mest ydmykende minne?*

*Skriv en annonse om deg selv:*

*3. Forestill deg at et mirakel har skjedd, og at du er en ny, forandret person. Når du våkner opp, hva vil du gjøre annerledes?*

*Lag en liste over 10 nye handlinger/atferder som du skal utføre:*

*Lag en liste over 10 handlinger/atferder som du ikke lenger ønsker å gjøre.*

## **SESSION NO. 4**

### **Tilpasning til endring (103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont)**

1. Bytt plass - klienten tar med seg alle sine personlige eiendeler og setter seg på rådgiverens plass, som tar klientens plass. Diskusjonen vil dreie seg om det nye perspektivet, der han satt på en annens plass. Dette er en effektiv metode for klienter som motsetter seg endring.
2. Klienten blir rådgiver i en reell situasjon som involverer selvhøvdelse eller et annet ufarlig tema, og gir ferdigheter og forslag til *rådgiveren som blir klient*.

Kjernen i transformasjonen - idémyldring om rollebyttet.

**Hjemmelekse - klienten skal bytte håndleddet som klokken skal brukes på frem til neste økt.**

## SESSION NO. 5

### **Teknikker:**

- Bruk av et spørreskjema om tilfredshet på arbeidsplassen for å identifisere elementer som forårsaker stress;
- Identifisere miljøfaktorer på arbeidsplassen som ikke samsvarer med medarbeiderens behov for å være effektiv og utnytte sitt potensial.

### **-Profesjonell suksess uten stress (103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont)**

1. Klienten skal fullføre setningen *stress er...* med minst fem ord, som han markerer med + eller -, avhengig av hvordan han vurderer det.
2. Brainstorming om elementer av positivt eller negativt stress.

Positivt stress = eustress, gjør det mulig å reagere på fare, økt energi til å reagere på fare, økt konsentrasjon, muligheter

Negativt stress = utmattende, kontrollerer personen, gir somatiske og emosjonelle symptomer - hodepine, svimmelhet, angst, depresjon, humørsvingninger.

- Eksemplifisering av tilstanden av stress med et strukket gummibånd - som strukket nerver, fri - atony, mangel på involvment, halv strukket - balanse.

-strengene i et musikkinstrument som kan strekkes for langt og brette eller løsne, uten at det gir lyd. Harmoni oppnås når strengene er optimalt stemt.

## SESSION NO. 6

### **Øvelser for stressmestring:**



- Å få utløp for følelser;
  - Teknikk for tilbakestilling av pusten:
    1. Lukk øynene og pust inn gjennom nesen til du har talt til 4. Fokuser på luften som kommer inn i lungene.
    2. Hold deretter pusten til du teller til 4 igjen.
    3. Pust forsiktig ut og tell til 4. Du kan også puste ut gjennom munnen, men bare puste inn gjennom nesen.
    4. Gjenta dette trinnet i 4 minutter.
- På slutten av øvelsen vil roen allerede inntreffe, og angstsymptomene vil forsvinne.
- Forankring av en positiv følelse.

**Antistress-beredskapspakke/ikke gå hjemmefra uten den - på bordet, lett synlig, og klienten prøver å gjette hva hver gjenstand er til (103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont).**

- Hjertegodteri *for kjærlighet*
- gummistrikk *(for å justere spenningen)*
- fargestift *(til å fargelegge verden med)*
- pensel *(holdning er sinnets pensel)*
- binders *(for å holde tråden)*
- ball *(la oss spille)*
- klistremerke med smilefjes
- morsomme tegneserier
- hefte for å skrive ned det vi ønsker å huske, som *å ikke ta ting for personlig.*

## SESSION NO. 7

***Denne økten handler om å få klienten til å se til sine indre sjefer, tilgi kritikk og gi slipp på giftig påvirkning. Internaliserte kritiske meldinger og indre støttespillere kan kontrolleres av selvet.***



### **Regisserte bilder - rettssalsscene (103 Gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont)**

Kunden blir bedt om å forestille seg at de står foran en jury og en dommer. Hvem ligner disse personene på i livene sine? Hva ville de bli tiltalt for? Hva ville dommeren si til dem? Hvem er den tøffeste kritikeren? Hvem støtter dem? Hva ville dommeren sagt? Hva ville juryen ha kommet frem til?

### **Regisserte bilder - tilgivende kritikere**

Etter å ha identifisert kritikere forestiller klienten seg at han eller hun tilgir disse giftige personene, tilgir dem for at de er usunne og ikke vet hvordan de kan bli sunnere. Klienten kan oppmuntres til å gi slipp på bitterheten og i stedet vise medfølelse og tilgivelse. I konfrontasjonen med de mest giftige og innflytelsesrike personene i rettssalen kan du forestille deg at du gir dem tilgivelse på grunn av manglende dømmekraft.

## **SESSION NO. 8**

### **Teknikk: vi er alle verdige til forsiden (103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont)**

Den brukes til å definere en persons kjerneverdier og selvoppfatning. Det oppmuntrer kunden til å tro at han eller hun er viktig nok til å være på forsiden og få historien sin ut.

Tusjer og fargeblyanter er tilgjengelig for en mer fargerik opplevelse.

Kunden får hjelp til å lage avisens forside med overskrifter om seg selv, hvilken informasjon som kan være interessant å offentliggjøre, han blir bedt om å fylle ut med sin egen historie, personlige misjon, viktige personer i livet, livsprosjekter osv.

### **Teknikk: her og nå.**

#### **1. Hva jeg ser**

#### **2. Hva jeg forestiller meg**

#### **3. Hva jeg føler**

Klienten fokuserer på å beskrive et reelt, synlig faktum, deretter på hva han/hun forestiller seg om dette faktumet, og til slutt på hva han/hun føler om det (følelser, hva han/hun ville gjort). Rådgiveren foretar de nødvendige korrigeringsene, slik at de tre fasene ikke blandes sammen.



## SESSION NO. 9

**Teknikk:** progressiv avspenning

Avspenningsteknikken hjelper mennesker til å lære å slappe av, å skille mellom spenning og avspenning ved å spenne ben, rumpe, ansikt, nakke osv.

Avslappende bakgrunnsmusikk kan brukes.

Samtale i etterkant av økten, der klienten forteller hvordan han eller hun opplevde forskjellen mellom den daglige spenningen og etter å ha brukt teknikken.

## SESSION NO. 10

lære forskjellen mellom selvhevdende/ikke-selvhevdende/aggressive kommunikasjonsformer

Kommunikasjon er ekstremt viktig. Relasjoner påvirkes i stor grad av hvilken type kommunikasjon som brukes.

Vi forklarer hva som kjennetegner hver type atferd.

Assertiv - respektfull, taktfullt ærlig, ærlig, selvsikker, kritiserer ikke andre, skaper ikke spenning, aksepterer andres meninger, balansert.

Nonassertive - minimerer, unngår, tar ikke ansvar, unngår konflikter, akkumulerer frustrasjoner, passiv.

Aggressiv-dominerende, kritiserer, sarkastisk, føler seg overlegen, skaper konflikter for å få dekket sine behov raskt, isolert, intolerant.

*Rollespilløvelse for samme situasjon som eksemplifiserer de tre typene kommunikasjon.*

*Et møte mellom to mennesker.*

*-en venn som alltid kommer for sent til møter, bestemmer kunden seg for å fortelle hva han har på hjertet, og bruker de tre kommunikasjonstypene i tur og orden.*

## SESSION NO. 11

### **Teknikker: juvelen i meg (103 gruppeaktiviteter - Judith A. Belmont) - tilpasning**

Klienten får noen halvedelstener i en skål, og kan velge en som representerer ham eller henne og *beskrive hvordan den ligner på ham eller henne*. Han kan velge en stein for hver av de viktige personene i livet sitt og beskrive hvordan de to samhandler/er like/er forskjellige.

- Bruke spørreskjemaet om tilfredshet på arbeidsplassen på nytt for å se om det har skjedd positive endringer.
- Liste til klienten med forslag til hvordan han/hun kan kontrollere frykten:

#### *1. Aksepter frykten din*

Ikke skam deg over at du føler frykt, tross alt er frykt innenfor normale grenser et alarmsignal om eksistensen av fare, ikke prøv å undertrykke den helt, men prøv heller å modulere den, redusere intensiteten til den er kompatibel med et normalt og autonomt liv.

#### *2. Utvikle metoder for å kontrollere frykten*

Følelsen av frykt er ofte forbundet med en følelse av manglende kontroll over situasjonen. For å øke kontrollen over det som skaper frykt, er det derfor en god idé å informere deg selv.

En annen måte å kontrollere frykten på er å lære seg en avspenningsteknikk som du kan bruke når du føler deg redd.

Og selvfølgelig må vi ikke glemme det faktum at du kan innta en aktiv holdning til frykt, noe som er et av de mest effektive virkemidlene.

#### *3. Se frykten i øynene*

Måten å møte det på må ta hensyn til fire regler:

- Konfrontasjon må være under din kontroll. Konfrontasjon er bare aktuelt hvis du ønsker det eller hvis du trenger å overvinne frykten din.
- Ta tak i frykten din gradvis, og begynn med de mindre viktige aspektene. Hvis du er redd for dyr, vil du først bare se på bilder, deretter filmer, så vil du besøke oppdrettere osv.
- Konfrontasjonen må opprettholdes: Du må akseptere den vanskelige situasjonen lenge nok til at frykten halveres.
- Møt de situasjonene som skaper frykt, med jevne mellomrom.

#### *4. Se frykten i øynene*





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Mange studier har vist at vi har en tendens til å vende ryggen til alle de urovekkende tankene. Det beste er å tenke seg nøye om og spørre seg selv om man virkelig har nådd slutten på skremslene, om man har spilt ut hele katastrofescenariet. Spør deg selv hva den reelle risikoen er.

### **FEEDBACK om programmet for personlig utvikling.**