TEMAER I SPIL

- Ramme for adfærd og kommunikation
- Procedure sikring af ramme og håndtering

- At få talt om det der er vigtigt – i tide
- Procedure

- Ikke tale om - men med
- Procedure

- Ramme for ”det gode møde”
- Procedure

- Afklaringer ”frillighed..” mm. (flere medlemmer / lyst til at deltage i grupper
- Procedure (roller, rammer, ressourcer, motivation,

Følelsesregulerende systemer

Trussel

Aggression
Frygt/angst
Foragt/væmmelse

Adrenalin/
Kortisol

Beroligende

Tryghed/tillid
Tilknytning
Fællesskab
Omsorg

Oxcytosin

Motivation

Glæde, gejst
og vitalitet

Dopamin

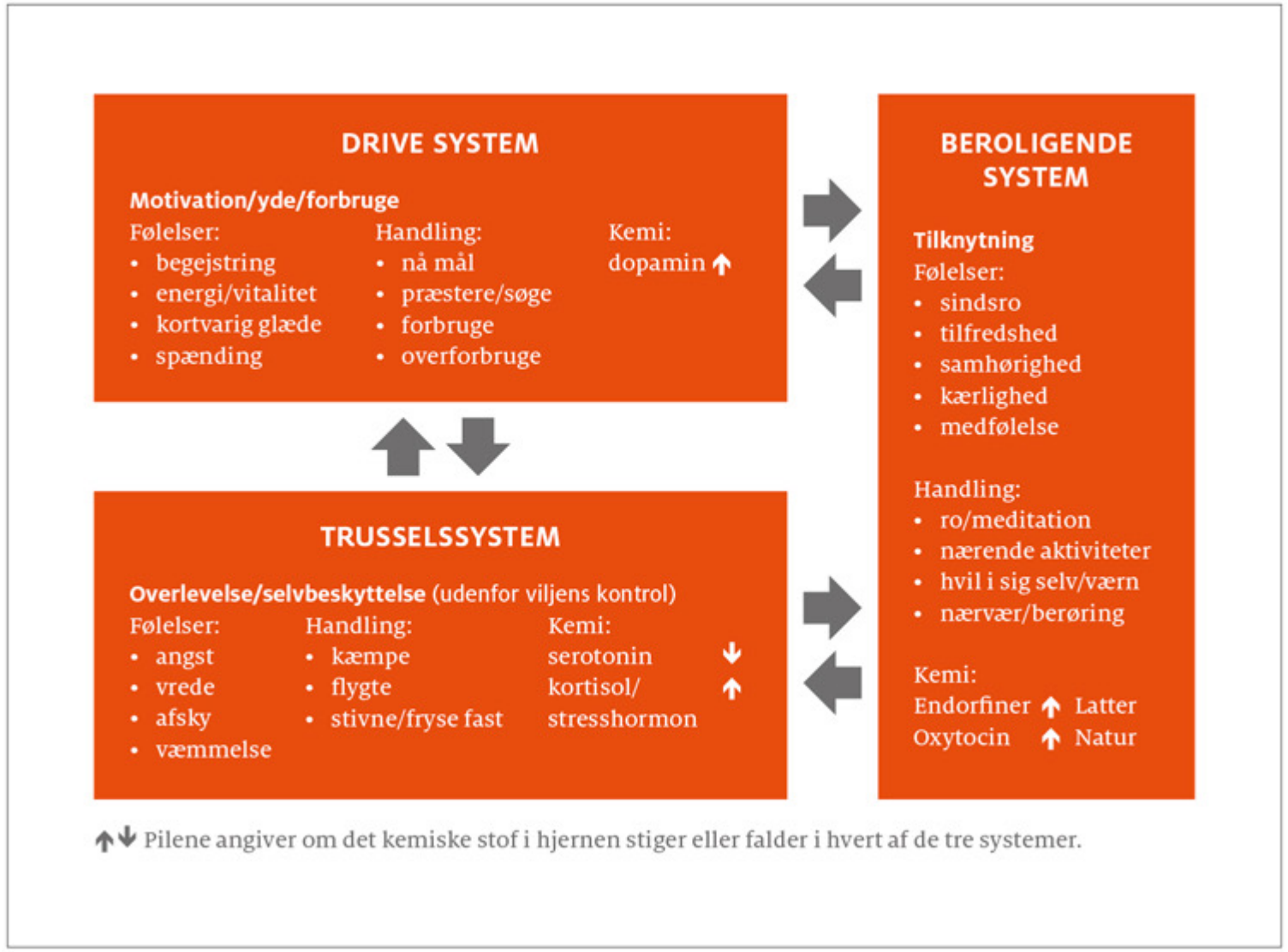
Følelsesregulerende systemer

Trussel:
Foragt/væmmelse,
frygt/ angst,
Vrede/aggression

Beroligende:
Tryghed/tillid
Omsorg og hjælpsomhed
Plads til følelser og reaktioner
Betydning /værdsættelse
Fællesskab og samhørighed

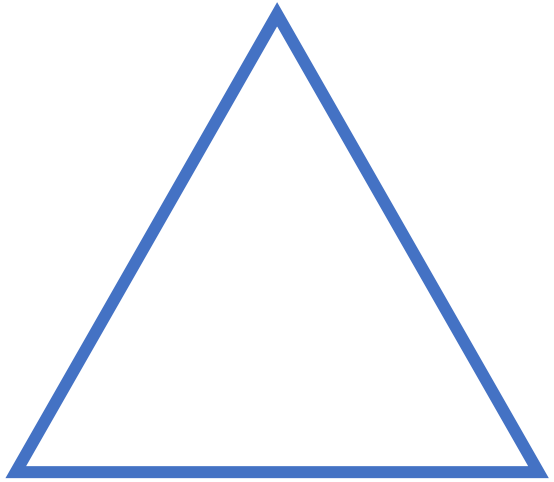
Motivation/drive:
Glæde, gejst og vitalitet

Følelsesregulerende systemer

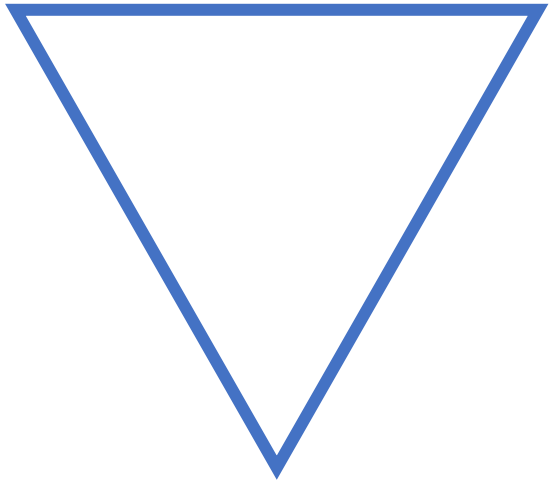


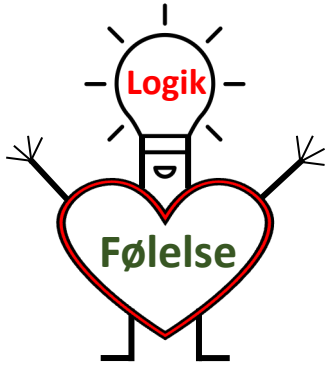
Kilde: Paul Gilbert

Hierarkisk



Antiautoritær





- Ydrestyret
- Vi er ikke lige
- Ansigt/respekt

Forklaring

- Relation/venlig
- Adfærd = undgå
- Unødvendig konflikt

Hvad er reglen?

- Indrestyret
- Vi er lige
- Vil behandles lige

Mening

Forklaring

- Relation/venlig
- Adfærd = undgå
- Unødvendig konflikt

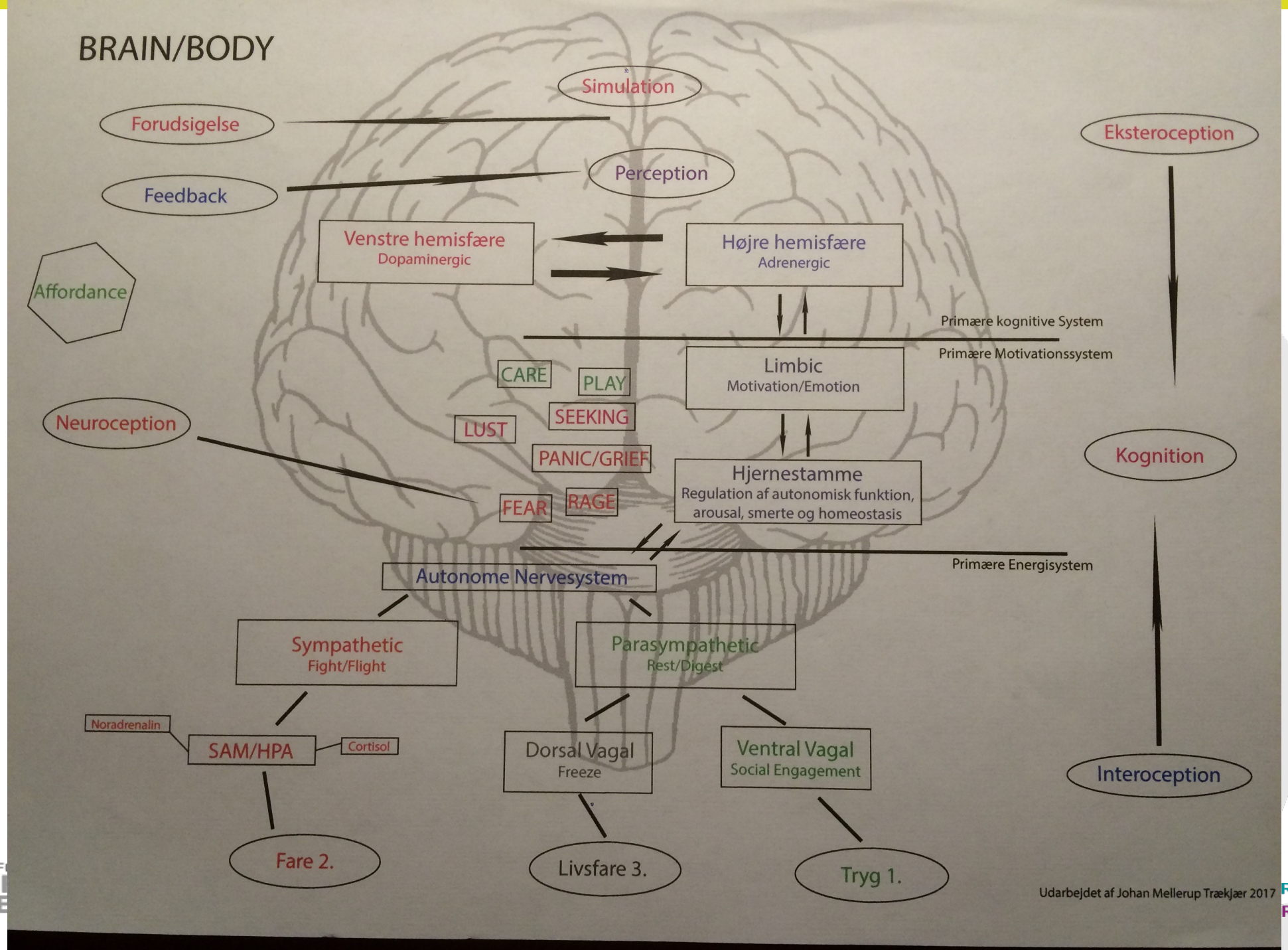
Cirkelsamtaler 1

Næring / energi

- **Hvad er de største kilder til opbygning af energi?**

Dig selv ?
Den lille gruppe ?
Den store gruppe ?

©PIOTR NASKRECKI 2014



REBYGKONFLIKT.DK

Cirkelsamtaler 2

Er der nogle rammer for adfærd og kommunikation du oplever det er særligt vigtigt at have fokus på i Forhold til at sikre et godt samarbejde og samarbejdsklima ?

Er der dilemmaer ?

Cirkelsamtaler 3

- Genkender du/I de to typer ?
- Hvilken type er du selv ?
- Har det betydning for hvordan du *opleves* og *oplever* andre ?

Cirkelsamtaler

tre og tre

Hvad er det væsentligste fra de samtaler I har
været en del af
hvad hæfter I Jer ved, hvad bliver I optaget af?
Hvad rejser der sig af spørgsmål

Udvælgelse

Med afsæt i *fælles mål/ønsker og behov samt barrierer/udfordringer)fra cirkelsamtaler*

Dristige skridt: Med afsæt i spørgsmålet;
Vi er lykkes succesfuldt med at skabe et godt samarbejde, en team-ånd og følelse af et fællesskab , når vi har eksekveret følgende 5 dristige skridt; de første skridt mod realiseringen….

Hvad vil være de første synlige beviser for ”de 5 dristige skridt” i observerbar adfærd i dagligdagen ?

Udfordringer: Hvad kan stikke en kæp i hjulet? Hvad kan komme i vejen, hvad kan gøre det besværligt?

Kritiske succesfaktorer:
Hvad er VITALT (afgørende) vi vedblivende gør undervejs i processen, selvom der opstår udfordringer, bøvl, problemer, pres, kommer rystelser og belastninger indefra/udefra.’

Støtte: hvad har vi brug for af støtte for at lykkes succesfuldt?