



## VI LYSSNAR IN, VI LYSSNAR AV.

**GENOM ATT REFLEKTERA** över andras synpunkter och idéer skapas äkta synergier i möten. En framgång i arbetet är att vi ställer frågor utifrån ett nyfiskt förhållnings-sätt och uppriktigt intresse vilket utvecklar dialogen och stärker teamkänslan. Nedan följer övningar där vi lyssnar in och lyssnar av.

## 1 Lyssna och tala – två sidor av samma mynt

En övning som passar när man vill träna på att lyssna aktivt och/eller uttrycka vad man tänker och tycker. Övningen kan med fördel användas under en "Walk and talk". Ibland är det enklare att prata om man inte behöver sitta mitt emot varandra.

Dela in i grupper med två i varje, där man turas om att prata utifrån en frågeställning eller påstående. Till exempel "Vad i jobbet är du uppfylld av just nu? Något positivt i jobbet som har hänt senaste halvåret? Västra Götalandsregionen är en attraktiv arbetsgivare för att... " osv.

Personen som lyssnar är koncentrerad på den som pratar. Fyll inte på när hen tystnar, vänta lugnt in den som pratar. När tiden är slut återberättar den som lyssnade vad man har hört, då kan berättaren korrigera om det behövs. Därefter byter man roller. Ingen redovisning behövs.

## 2 Skapa en historia tillsammans

Den här kommunikationsövningen går ut på att gruppen ska skapa en berättelse tillsammans genom att lyssna och sedan fylla på berättelsen där den andra slutar.

Dela upp i grupper med 3–5 personer. Någon i gruppen börjar att berätta kort. Det kan vara ett specifikt ämne, eller ett påhittat ämne. När den första personen berättat klart fyller nästa på och så vidare. Låt gruppen skapa en berättelse under ca 5 min. Därefter redovisar gruppen hur det gått.

## 3 Speedmingel

Detta är en övning där vi lyssnar in och lyssnar av. Övningen passar både små och stora grupper.

Deltagarna ställer sig två och två. När alla hittat en "partner" så ger ledaren ett ämne som man ska tala om, samt talar om hur lång tid man har till förfogande för ämnet (ex 3 min.) När tre minuter gått bryter ledaren och man får mingla vidare till ny samtalspartner.

Exempel på ämnen kan vara:

- Vad jag gör när jag inte jobbar...
- Det viktigaste i mitt liv just nu...
- Mina förväntningar på den här konferensen...
- Det bästa med mitt jobb just nu....
- Det sämsta med mitt jobb just nu....
- En sak jag ser fram emot...
- Skryt ohämmat om något du är bra på!