

# Bevisstgjøringskurs for 45+



*Utviklet i YS 2007*



## PROGRAM

### Bevisstgjøringskurs 45+

#### DAG 1

<i>Tidspunkt</i>	<i>Tema</i>
1000 - 1030	<b>Velkommen og en presentasjonsrunde</b>
1030 - 1130	<b>Bli kjent</b>
1130 - 1140	<i>Pause</i>
1140 - 1300	<b>God samhandling, samt designe en allianse for kurset</b>
1300 - 1345	<i>Lunsj</i>
1345 - 1430	<b>Tankekart - Hvilke forestillinger og vaner kan hindre oss i å gjøre det vi ønsker?</b>
1430 - 1510	<b>Refleksjon om egne hindringer. Ut på tur to og to.</b>
1510 - 1630	<b>Gremlin. Hvordan håndtere den indre kritikeren?</b>
1630 - 1650	<i>Pause - litt å bite i</i>
1650 - 1800	<b>Verdier - hvem er jeg og hvem er jeg ikke?</b>
2000	<i>Middag</i>

#### DAG 2

<i>Tidspunkt</i>	<i>Tema</i>
0800 - 0900	<b>De fire leveregler</b>
0900 - 0910	<i>Pause</i>
0910 - 0940	<b>Anerkjennelse i "God stolen"</b>
0940 - 1045	<b>Verdier i praksis</b>
1045 - 1100	<i>Pause</i>
1100 - 1230	<b>Livshjulet og "Fra ord til handling"</b> - Hvordan er livet i balanse?
1230 - 1315	<i>Lunsj</i>
1315 - 1430	<b>Hva skaper arbeidsglede? Tankekart og refleksjon</b>
1430 - 1445	<i>Pause</i>
1445 - 1530	<b>Vi sier JA og NEI!</b>
1530 - 1600	<b>Avslutning og evaluering</b>

### **GRUNNREGLER FOR SEMINARET:**

- Alt som sies blir innen denne gruppen.  
Konfidensialitetsprinsippet
- Grunnregel nr 1: Nobody gets to be wrong (Ingen trenger å ha feil)
- Alle har rett, men bare delvis

### **Bøker som har vært en inspirasjonskilde til kurset:**

- "De fire leveregler". En praktisk lære i personlig forvandling, av Don Miguel Ruiz
- "Tem din indre Gremlin". En overraskende enkel metode for å slutte å gå i veien for deg selv, av Rick Carson
- "Co-Active Coaching". New Skills for Coaching People Toward Success in Work and Life, av Laura Whitworth, Henry Kimsey-House, Phil Sandahl
- "Begeistring!". Om engasjerte medarbeidere og inspirerende ledere, av Jon Morten Melhus og Trond Haugen. [www.begeistring.no](http://www.begeistring.no)

## NYTTIGE ROLLER I SELVSTYRTE GRUPPER

### Ordstyrer:

- Gjennomgår oppgaven og sørger for at gruppen er enig om hva som skal gjøres
- Sørger for at alle blir hørt. Ingen skal dominere. Ingen skal ekskluderes
- Støtter gruppen og oppmuntrer til respekt for ulikheter. Bidrar til at ulike perspektiver blir lyttet til
- Sørger for at gruppen fokuserer på oppgaveløsningen

### Referent:

- Bruker flip-over til å skrive på
- Bruker eksakt ordene til den som sier det - nøkkelord
- Oppsummerer det viktigste og forbereder presentasjonen i plenum

### Presentasjon i plenum:

- Sørger for å forstå den informasjonen som skal formidles
- Stiller spørsmål til de andre ved uklarhet
- Gir et sammendrag av gruppens aktiviteter innenfor den tiden som er tillatt

### Tidtaker:

- Gjør gruppen oppmerksom på tidsbruken
- Gir beskjed om hvor mye tid som er til rådighet, slik at oppgaven blir løst i løpet av den tiden som er avtalt

### Deltaker:

- Bidrar med ideer
- Analyserer informasjonen
- Oppmuntrer de andre til å delta og ta ordet

*Kilde: Future Search  
Marvin Weisbord  
[www.futuresearch.net](http://www.futuresearch.net)*

## OPPGAVE 1 - BLI KJENT

Bli kjent oppgave - 3 spørsmål om deg selv.

### Del 1

Tid: 20 min. (ca 2 - 3 min per spørsmål)

Alle lager sin plakat med navn, bilde og svar på 3 spørsmål. Vi skal intervju hverandre, men *bytt* personen som intervjues for hvert spørsmål. Hver person bruker ca 2 - 3 min per spørsmål. Den som intervjuer skriver svaret på den andres plakat (3 ulike håndskrifter per plakat).

*Spørsmål:*

1. Hva er det du reiser fra eller legger bak deg når du er her på dette kurset?
2. Hva er årsaken til at du valgte å delta på kurset? Hva er du nysgjerrig på?
3. Hvilken kompetanse og erfaring bringer du med deg?

### Del 2

Tid: 15 min.

Gruppearbeid. Trekk roller. Bruk flipovertavler til presentasjonen.

Gruppe 1 oppsummerer svarene på spørsmål 1.

Gruppe 2 oppsummerer svarene på spørsmål 2.

Gruppe 3 oppsummerer svarene på spørsmål 3.

### Del 3

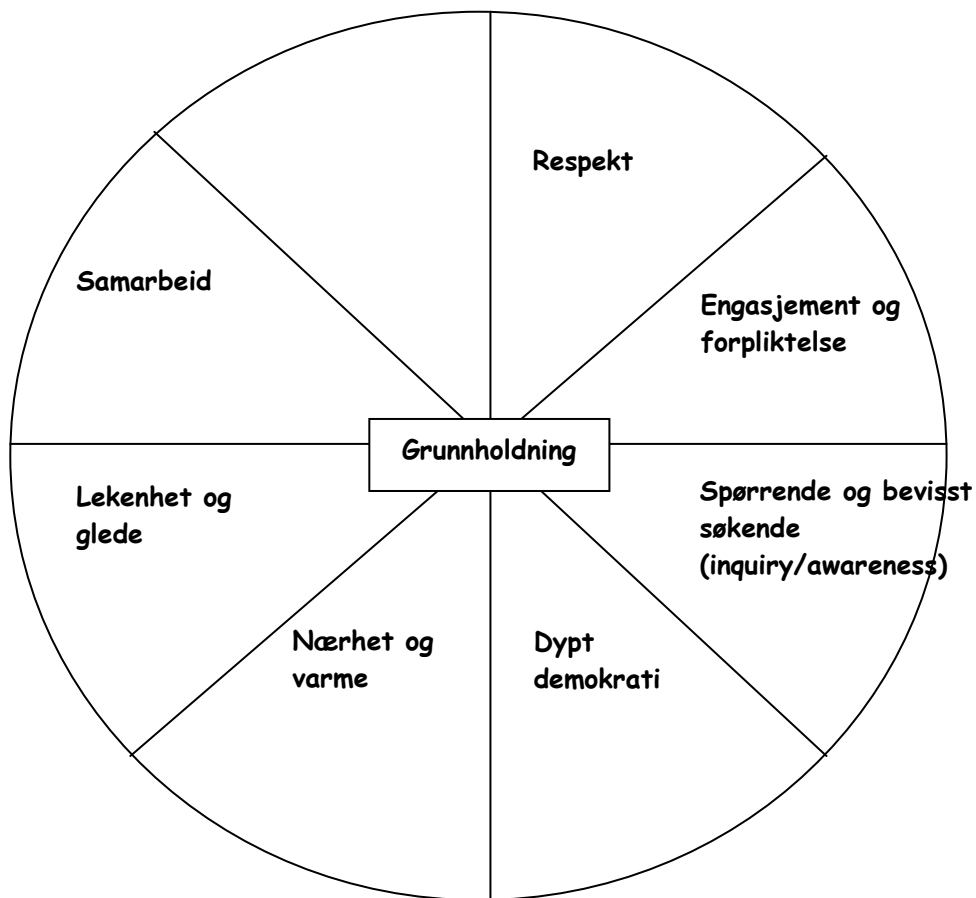
Tid: ca 10 min.

Plenumspresentasjon

Gruppene presenterer, max 3 min rapport per gruppe.

## OPPGAVE 2 - GOD SAMHANDLING

Hvilke grunnholdninger skal kjennetegne vårt samarbeid?



*Kilde: ORSC (Organization & Relationship Systems Coaching) som er utviklet av Marita Fridjhon og Faith Fuller*  
[www.centerforrightrelationship.com](http://www.centerforrightrelationship.com)

Det er 7 grunnholdninger som er viktig i alle relasjoner:

- Engasjement og forpliktelse (commitment)
- Respekt
- Spørrende og bevisst søkende (inquiry/awareness)
- Dyptliggende Demokrati
- Nærhet og varme (heart)
- Lekenhet og glede
- Samarbeid

Vi kan velge ulike utgangspunkt for hvordan vi forstår en hendelse, situasjon eller en person. Valg av grunnholdning vil påvirke det "rommet" og den forståelsen som skapes i relasjonen. Ved å bevisst velge hvilken grunnholdning vi skal ha, vil det bli mye lettere for relasjonen å jobbe med en utfordring eller et viktig tema.

## Grunnholdning (MetaSkills)

**Tid: ca 45 min.** Vi beveger oss i rommet fra sektor til sektor.

### A)

Tenk på en relasjon som er positiv og viktig for deg.

Med utgangspunkt i denne spesielle relasjonen, beveger du deg gjennom sektorene i hjulet, og tenker på hvordan de ulike grunnholdningene vil kunne påvirke relasjonen.

Tenk gjennom hva de ulike ferdighetene betyr for deg.

Når du har gjort deg kjent med alle, velger du å bli stående ved den du ønsker å utforske mer (det må være minst to deltakere i hver sektor).

### B)

Diskuter den aktuelle grunnholdningen med de andre som også har valgt denne. Finn et uttrykk (en bevegelse eller positur) eller en enkel måte å symbolisere denne på.

### C)

Alle presenterer "sin" grunnholdning.

### D)

⇒ Hvilke ferdigheter er din største styrke?

⇒ Hvilke ferdigheter ønsker du å utvikle mer?

### E)

⇒ Hvilke grunnholdninger bør kjennetegne vårt samarbeid på dette kurset?

## OPPGAVE 3 - DESIGNER ALLIANSEN

Design alliansen mellom kursdeltakerne

### 1) Skape atmosfæren:

- Hvilken kultur eller atmosfære ønsker dere å skape sammen? Hvordan ønsker dere å ha det sammen? (ikke hvem jeg ønsker du var)
- Hvordan ønsker dere å takle ting hvis det blir vanskelig diskusjoner (hvem ønsker du å være da?)
- Hva ville hjelpe gruppen/dere å blomstre?

### 2) Skape ansvarlighet:

- Hva kan dere regne med/stole på fra hverandre?
- Hva vil den enkelte forplikter seg til for fellesskapet?

### 3) Grunnregler:

- **Konfidensialitet. Alt som deles i løpet av kurset er konfidensielt. Det betyr at alle har taushetsplikt i forhold til hva de lærer om de andre kursdeltakere i løpet av kurset.**
- Grunnregel nr 1: Nobody gets to be wrong
- Alle har rett, men bare delvis!
  
- Har dere forslag til andre grunnregler for kurset?

*Kilde: ORSC (Organization & Relationship Systems Coaching) som er utviklet av Marita Fridjoh og Faith Fuller*

## "TANKEKART"

### Hindringer.

Vi har en felles idédugnad, hvor vi lager et "tankekart" på stort gråpapir med tema:

*Hvilke forestillinger og vaner kan hindre oss i å gjøre det vi ønsker?  
Hvilke begrensninger er det mulig å sette for seg selv?*

### Grunnregler:

- Dette er gruppens idédugnad. Ingen evaluering, ingen sensur.
- Personen som foreslår utfordringen bestemmer hvor den skal plasseres i kartet.
- Motsatte synspunkter er OK.
- Gi konkrete eksempler på hva utfordringen betyr for dere. Det gjør det enklere å finne riktig plassering i kartet.

## Litt om gremlin

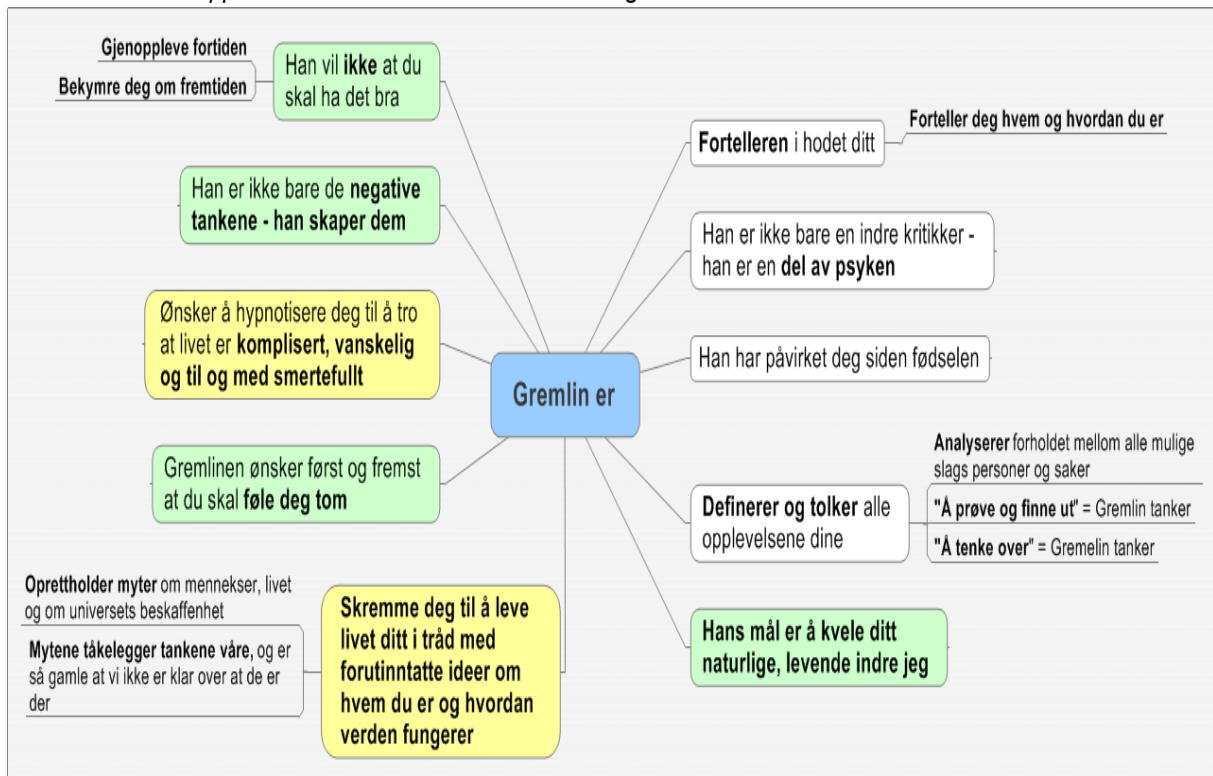
De er små vesen som forsøker å fortelle oss at vi ikke er bra nok.

"De" tar en liten del av sannheten og fabrikkerer en forklaring som stopper eller hindrer utvikling.

Gremlinenes oppgave er å sørge for status-quo. De vil hindre personlig utvikling.

Gremliner er ofte basert på andres påvirkning, forventninger eller fordommer. Vi gjør oss antakelser som blir til sannheter.

Innholdet i mindmappen er hentet fra boka "Tem din indre gremlin" av Rick Carson.:



## Råd for gremlintemningen

### Pass deg for å slåss med gremlinen

- Gremlinen vil få deg til å tro at hvis du fortsetter å analysere problemet, vil du etter hvert komme deg ut av hele uføret
- Gremlinen er helt proff på å skape mentale speilhus

### Være i prosessen

- Det er å akseptere den enkle sannheten og det faktum at livet hele tiden vil utvikle seg, og at du aldri kan vite noe om fremtiden.
- Du vil ikke kunne temme gremlinene en gang for alle
- Valget er ditt, hele tiden, hver eneste gang du trekker pusten. Det å temme gremlinene er en kontinuerlig prosess fra øyeblikk til øyeblikk.

### 3. trinn for å temme dem:

1. Å bare legge merke til
2. Velge å leke med muligheter
3. Være i prosessen

## OPPGAVE 4 - REGLER

### Regler fra en gremlin

Tid: ca 15 min. Vi jobber alene, en og en.



Kilde: "Tem din indre gremlin" av Rick Carson.

Reglene vil skape grunne og overfladiske forhold, og sørge for at du føler deg nedfor og skuffet.

Bruk ca 5 min. på å fylle ut skjemaet. Stol på første-tanken din.

Deretter prioriterer du hva som er ditt viktigste forbedringsområde.

Regler fra en gremlin. I hvor stor grad etterlever du disse reglene?	10 = 100 % etterlevelse. Sett ett kryss på skalaen fra 0 – 10.						Prioritering. Velg ut det viktigste forbedringsområdet.
	0	2	4	6	8	10	
1. Bruker du generaliseringer som "vi", "man" og "folk" i stedet for begrepet "jeg".							
2. Skiller du mellom tanker og følelser?							
3. Legger du skylden på andre for at du ikke har det bra, når du danner deg et bilde av vanskelige situasjoner?							
4. Smiler du når du er sint eller lei deg?							

Regler fra en gremlin. I hvor stor grad etterlever du disse reglene?	10 = 100 % etterlevelse. Sett ett kryss på skalaen fra 0 – 10. 0    2    4    6    8    10					Prioritering. Velg ut det viktigste forbedringsområdet.
5. Gjør du en innsats for å holde alle forhold forutsigbare og komfortable. Skaper du for all del ingen bølger.						
6. Forholder du deg til dine nærmeste slik du alltid har gjort?						
7. Går du ut fra at du vet hva andre tenker og føler.						
8. Forteller du andre hva de skal og bør gjøre?						
9. Hører du ikke etter hva de andre har å si, tenker du heller på det neste du selv vil si?						
10. Puster du raskt og overfladisk?						
11. Unngår du øyekontakt?						
12. Bruker du mange tomme fraser, som "skjønner du", "på en måte" og "ikke sant?"						
13. Sier du "nei"?						
14. Er du fullt klar over hvilke roller andre forventer at du skal spille, og sørger for at de andre for all del ikke føler seg ukomfortable?						
15. Er du uenig?						

**Mine viktigste forbedringsområde er?**

a)	
b)	
c)	

## OPPGAVE 5 - GREMLIN STRATEGIER

Tid: ca 25 min. Finn deg en Buddy. Vi jobber sammen, to og to. Deretter diskusjon i plenum.

A) Hvilke av disse strategiene har du lettest for å oppleve? Sett en ring rundt de strategiene du gjenkjenner. Les hele oppgaveteksten hvis du trenger mer informasjon før du velger.



Kilde: "Tem din indre gremlin" av Rick Carson.

B) Jobb sammen to og to.

Hvordan påvirker denne gremlin strategien ditt liv?

Hvordan kan du bruke forslaget til løsning i praksis?

### 1. "Du kan ikke" - strategien

*Oppstår når:* Du blir overbevist om at du ikke klarer å oppnå det du ønsker deg ved hjelp av dine egne handlinger. Gremlinen vet at hvis du tror du har begrensninger, vil du aldri nå ditt fulle potensial.

*Løsning:* Erstatt "kan ikke" med "vil ikke" eller "velger ikke å". Til slutt legger du til ordet "hittil" på begynnelsen av tanken eller setningen. Dette minner deg på hvilket ansvar du selv har for denne begrensningen.

"Jeg kan ikke fortelle ham hva jeg føler.

Blir til: Jeg *velger* ikke å fortelle ham hva jeg føler.

Blir til: *Hittil* har jeg valgt ikke å fortelle ham hva jeg føler.

### 2. Strategiene "du skal", "du bør" og "du må"

*Oppstår når:* Du føler at du BØR og MÅ gjøre noe. Gremlinen lurer deg til å bli avhengig av fastlåste, ubevisste handlingsmønstre. Dermed mister du glede, spenning og friskhet som følger med livet ditt.

*Løsning:* Bytte ut bør eller må, med *velger å* eller *velger ikke å*. Gi deg selv valg.

### 3. "Du trenger" - strategien

*Oppstår når:* Du ønsker deg noe.

*Løsning:* Bytt ut ordet trenger med ønsker.

#### **4. "Du fortjener ikke" - strategien**

*Oppstår når:* Gremlinen overbeviser deg om at du ikke er verdig å få noe du ønsker deg. Du er uverdig, utilstrekkelig, redd eller skyldbetyngt. Det å ha skyldfølelse bringer ikke noe godt med seg.

*Løsning:* Gjør noe i praksis. Velg en handling du tror på - og gjør det så fort du kan, og husk at du er ansvarlig for dine handlinger.

#### **5. "Fantasi er virkelighet" - strategien**

*Oppstår når:* Du lever et liv basert på antakelser. Du handler eller lar være å handle, fordi du i bunn og grunn føler frykt. Når du ser nærmere på situasjonen vil du kunne innse at sjansen for at noe av dette vil inntreffe sannsynligvis er ikke-eksisterende.

*Løsning:* Si til deg selv: Jeg innbiller meg at....., eller test ut ulike vurderinger ved å si dem høyt.

#### **6. "Det hjelper å anspenne seg når man forventer smerte" - strategien**

*Oppstår når:* Du forventer smerte. Et slags forsvar mot smerte.

*Løsning:* Du takler de aller fleste situasjoner best - uansett hvor vanskelig de er - når du er avslappet, årvåken og fokusert.

#### **7. "Å gå rundt grøten" - strategien**

*Oppstår når:* Du ønsker å si noe, men er redd for konsekvensene. Husk at når du føler en ting og uttrykker noe annet er du falsk.

*Løsning:* Bli bevisst på hva du ønsker, tenker og føler, og beskriv det klart og tydelig.

#### **8. "Frykten skremmer livet av meg" - strategien**

*Oppstår når:* Gremlinen prøver å overbevise deg om at du er i ferd med å dø. Kan skape sterke angstanfall

*Løsning:* Øv på å fokusere. Bare legg merke til hva som skjer og velg å lek med mulighetene. Vær i prosessen

#### **9. "De må forandre seg, for at jeg skal ha det bra" - strategien**

*Oppstår når:* Hevn-tanken blir sterk, eller på grunn av "jeg vil få ro i sjelen, bare jeg får satt ham/henne/dem på plass"-myten. Ønsket om "å få rett" blir veldig sterkt.

*Løsning:* Øv på grunnreglene for glede:

- La det være første prioritet å være fokusert og ha det bra.
- Husk at å gjøre det, først og fremst er en intern jobb.
- Husk hvor du slutter og alt annet begynner - opplev det fantastiske hylsteret du kjenner som huden din.
- Pust, for pokker, pust.
- Etabler her og nå som hjemmebane. Her skal du bevisst styre oppmerksomhetens søkelys.
- Ikke ta rollene dine for høytidelig.

## OPPGAVE 6 - "ER" OG "ER IKKE"

### Ulike personlige egenskaper

Hvis du skal beskrive deg selv til noen andre, eller overhører en bekjent som beskriver deg. Hva opplever du er en ekte og god beskrivelse av deg selv?

1. Hvem ER du?

- Jeg ER:

2. Hvem er ER du ikke?

- Jeg ER ikke:

3. Velg en av egenskapene som beskriver hvem du "ER", og en egenskap du "Ikke ER" som du vil ha nytte av å utforske mer, som du er nysgjerrig på og som du ønsker mer eller mindre av.

## OPPGAVE 7 - LEVEREGLER

### De fire levereregler

1. **Vær ren i ord.** Snakk med integritet. Si bare det du mener. Unngå å misbruke ord til å snakke stygt om deg selv eller å sladre om andre.
2. **Ta ikke noe personlig.** Ikke noe av det andre gjør, er på grunn av deg. Det andre sier og gjør, er en projeksjon av deres egen virkelighet, deres egen forståelse av verden. Når du er immun mot andres meninger og handlinger, vil du ikke bli utsatt for unødig lidelse.
3. **La være å forutsette ting.** Våg å stille spørsmål og uttrykke det du virkelig ønsker. Kommuniser med andre så klart du kan for å unngå misforståelser. Denne ene leveregelen er nok til at du kan omskape hele ditt liv.
4. **Gjør alltid ditt beste.** Ditt beste vil forandre seg fra øyeblikk til øyeblikk. Det vil være annerledes når du er frisk enn når du er syk. Gjør ditt beste under alle omstendigheter, så vil du unngå å dømme deg selv og angre. (Uansett kvalitet må du bare fortsette å gjøre ditt beste - verken mer eller mindre ditt beste. Hvis du prøver for hardt å gjøre mer enn ditt beste, vil du bruke mer energi enn nødvendig, og til slutt vil ikke ditt beste være nok. Når du overdriver, svekker du kroppen og skader deg selv, og du vil bruke mer tid på å nå målet.)

*Innholdet er hentet fra boka "De fire levereregler" av Don Miguel Ruiz.*

#### A) Tid: 5 - 10 min.

Gjør deg kjent med de ulike levereglene. Når du har gjort deg kjent med alle, velger du å bli stående ved den som du trenger mer av i ditt liv.

#### B) Tid: 15 min.

Diskuter levereglen med de andre som også har valgt denne. Finn et uttrykk eller en enkel måte å forklare hvordan denne levereglen får innflytelse i livet vårt.

#### C) Tid: 15 min.

Hver gruppe presenterer "sin" leveregel.

## OPPGAVE 8 - "GOD STOLEN"

### Gi hverandre anerkjennelse

#### Anerkjennelse

Hvordan gi anerkjennelse som virker:

1. Du er....!
2. Kort og konsis
3. Sant i øyeblikket. Ikke noe oppkonstruert
4. Hvilken innvirkning/påvirkning har denne egenskapen på omverden?
5. Noe du ER som person - ikke noe du har gjort

#### Noen eksempler:

Du er smart.

Du har et godt hjerte.

Du er raus.

Du er nysgjerrig.

Du er modig.

#### Oppgave

En og en tar plass i "God stolen". To frivillige av kursdeltakerne, som har lyst til å gi den som sitter i stolen anerkjennelse, løper fram og gir vedkommende den anerkjennelsen denne personen virkelig fortjener.

## OPPGAVE 9 - VERDIER

Tid: ca 40 min. Vi jobber sammen, to og to.

### Mine verdier?

Les først gjennom oppgaveteksten, og noter deg første-tanken din. Etterpå jobber vi sammen to og to. Intervju hverandre og hjelp hverandre til å få tak i når vi er på vårt beste.

Verdier er hvem vi *er*. Ikke hvem vi *ønsker* å være. Ikke hvem vi tenker vi *burde* være. Verdier uttrykker når energien vår flyter fritt og vi har det godt.

For å unngå og lete for lenge etter det eksakt riktige ordet, kan man bruke en ordkjede som utdyper hva verdien betyr. Gjerne tre ord bundet sammen med /. Det ordet som står først er det viktigste. For eksempel; **Aktiv/Positiv/Leken**

### A) Et høydepunkt i livet

Finn et eksempel på en episode hvor du virkelig hadde det bra!

- Hva skjedde?
- Hvem var til stede?
- Hva holdt du på med?
- Hvilke verdier ble honorert i det øyeblikket?

### B) Undertrykte verdier

Finn et eksempel på en episode som virkelig gjorde deg frustrert, sint eller opprørt!

- Hva skjedde?
- Hva følte du da?

Verdier er ofte det motsatte av den følelsen som var så sterkt negativ.

Hvis situasjonen skapte følelsen av å være "fanget, stengt i et hjørne, uten valg". Kan verdiene være frihet, mulighetsorientert eller valgfrihet.

### C) Bare Må ha det!

Hva er det du **MÅ** ha på plass i livet for å kunne ha det virkelig godt?

Må du ha en form for kreativ selvutvikling? Må du ha et godt partnerskap preget av samarbeid? Må du føle at du er på vei mot suksess?

Hvilke verdier er det du absolutt verdsetter høyest - for ellers vil en del av deg dø?

### Andre gode spørsmål dere kan bruke:

1. La oss tenke at vi er 20 år frem i tid. Du er til stede ved en tilstelning der andre personer beskriver DEG. Hva ønsker du at de sier om deg?
2. Tenk på 3 personer som virkelig inspirerer deg. Hvem er de? Hva er det med dem som er så inspirerende?
3. Hvem ville du være dersom alle muligheter var åpne for DEG?
4. Hvilke sider av deg er unike?
5. Hvilken spesiell kunnskap, erfaring har du? Hva er du naturlig god til?

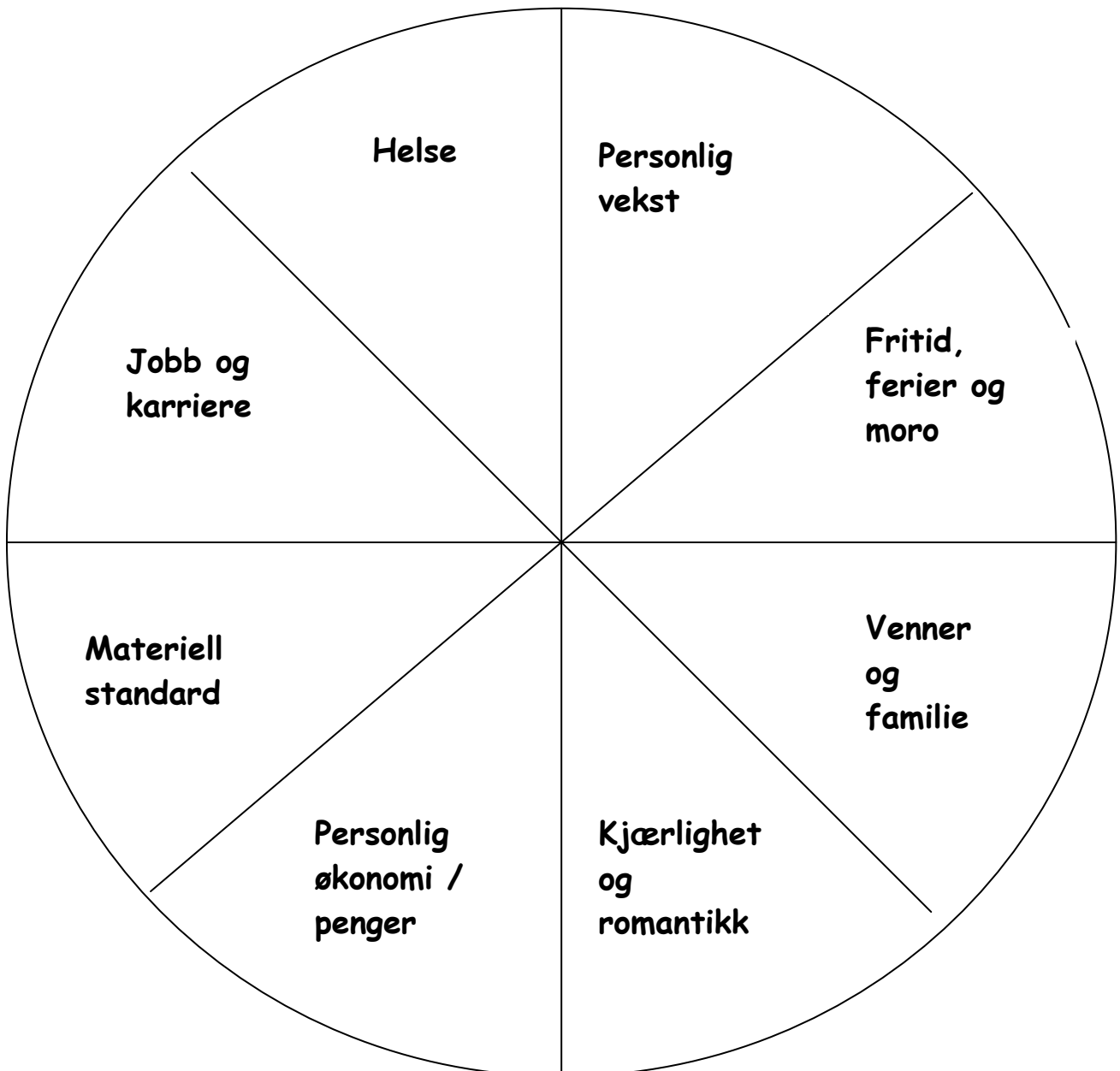
### Mine verdier:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## LIVSHJULET

Disse 8 delene i Livshjulet representerer balanse. Se sentrum av sirkelen som nullpunktet og ytterkant som 10 (helt topp). Marker hvor fornøyd du er med hvert område av livet, ved å dra en strek rett over kurven for å skape en ny ytterkant. Den nye omkretsen av sirkelen representerer livshjulet. Hvor humpete ville turen blitt hvis dette var et ekte hjul?

**Tid: ca 10 min.** Vi jobber alene, en og en.



*Kilde: Oppgaven er hentet fra boka Co-Active Coaching av Laura Whitworth, Henry Kimsey-House and Phil Sandahl [www.thecoaches.com](http://www.thecoaches.com)*

## OPPGAVE 10 - HANDLINGSPLAN. "Fra ord til handling"

**Tid: ca 1 ½ time.** Vi jobber sammen, to og to.

Hva er det du virkelig lengter etter å sette i gang med?

Hva vil gi deg glede straks du har fullført det?

Hvilken praksis skulle du gjerne hatt som en regelmessig del av ditt liv?

### Helse

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

### Personlig vekst

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

### Jobb og karriere

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

### Fritid, ferier og moro

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

**Venner og familie**

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

**Kjærlighet og romantikk**

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

**Personlig økonomi/penger**

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

**Materiell standard/Omgivelser**

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

*Se også Co-Active Coaching av Laura Whiteworth,  
Henry Kimsey-House and Phil Sandahl*

## OPPGAVE 11 - ARBEIDSGLEDE "TANKEKART"

**Tid: 45 min. + prioritering.** Vi jobber i plenum og lager et tankekart. Dette er gruppens brainstorming. Ingen evaluering eller sensur.

**Definisjon:** En friskfaktor er en hendelse som forekommer i det enkelte menneskets arbeidsmiljø eller totale livssituasjon og levesett, og som gir personen forutsetninger for å fungere optimalt, utvikles og ha det bra i arbeidslivet. *(laget av Prevent som er en ideell organisasjon som jobber med arbeidsmiljø i samarbeid med Svensk Næringsliv, LO og PTK. [www.prevent.se](http://www.prevent.se))*

**Tema: Hva skaper arbeidsglede?**

Deretter prioriterer vi. Alle har 3 stemmer hver. Plasser stemmene deres på det som er de tre viktigste faktorene du bør være oppmerksom på, for å bedre din arbeidssituasjon.

**Hva kan du gjøre for å bedre din arbeidssituasjon?**

Aktiviteter	Ferdig innen:
d)	
e)	
f)	
g)	
h)	
i)	

## OPPGAVE 12 - JA OG NEI!

### Viktig erkjennelse

Hensikten med dette kurset har vært å gi deg ny innsikt i deg selv, slik at du kan stille deg spørsmålet: "Hva vil jeg med resten av mine yrkesaktive år - fra nå til pensjonsalderen?" Og: "Hva vil gi meg en bedre tilværelse?"

Vi har jobbet med flere ulike typer handlingsplaner. Finn fram disse og bestem deg for:

1. Hva er det aller viktigste du gjør når du kommer hjem fra dette kurset?
2. Hvis du sier JA til dette, hva er det samtidig du må si NEI til for å kunne innfri.  
*For eksempel;* Hvis du sier ja til mer tid med familien, må du kanskje si nei til å jobbe overtid, nei til aktiviteter med venner eller nei til å treffe forretningsforbindelser.

Jeg sier JA til:	Da må jeg samtidig si NEI til:

### Forpliktelse

Jeg ønsker å forplikte meg til å gjennomføre dette.

Jeg vil derfor komme fram og fortelle hele gruppen hva jeg har bestemt meg for å gjøre, og be en av de andre deltakerne om en avtale om oppfølging.

*Se også Co-Active Coaching av Laura Whitworth,  
Henry Kimsey-House and Phil Sandahl*

### Oppgave - Verdihandlingslog.

Tenk igjennom hva du ønsker å gjøre mer av for å øke etterlevelsen av verdiene.

Verdi:	Ting å gjøre for å øke etterlevelsen:	Innen NÅR?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		