



Ferdighetsspeil

Dialogen, eller å tenke sammen, bygger på fire ferdigheter.

Teorien munner ut i noen anbefalinger for den som vil utvikle sine ferdigheter. Disse anbefalingene har vi formulert som 32 påstander.

Tar du stilling til i hvor stor grad disse påstandene stemmer overens med din væremåte, vil du få et ”speilbilde” av dine ferdigheter. Dette er ingen vitenskapelig test, men den gir deg en pekepinn om hvor du står i forhold til de ferdigheter kunsten å tenke sammen bygger på.

Slik gjør du:

(Du kan enten printe ut skjemaet og fylle det ut for hånd, eller du kan fylle det ut på pc-en din. Hvis du fyller det inn på pc-en din, vil datamaskinen selv gjennomføre de fleste utregningene. Hvis du fyller det ut for hånd, må du starte med å printe ut ferdighetsspeilet.)

Fyll ut skjemaet ditt på pc-en. Datamaskinen vil selv gjennomføre de fleste utregningene.

1. Tenk deg en vanlig samtale eller et vanlig møte på din arbeidsplass. Det kan for eksempel være et ukentlig avdelingsmøte.
2. Gå gjennom påstandene på side 2-3 og (kryss eller) klikk på alternativene(1-5) som beskriver din atferd best. Svar spontant.
3. Overfør resultatet til punktet(0) med strek under til høyre for hver påstand og summer ned de to kolonnene under hver ferdighet.
4. Regn ut resultatet for hver ferdighet, summen av kolonnen til venstre – summen av kolonnen til høyre. Overfør resultatet til siste side.
5. Tegn inn din profil på siste side.
6. Print ut ferdighetsspeilet ditt og ta det med til samlingen.

Lykke til!

Tenk deg en vanlig samtale eller et vanlig møte på din arbeidsplass. Hvordan oppleves det?

Ferdighet: Lytte

Jeg har vanskelig for å interessere meg for det som blir sagt.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg er nysgjerrig på hva andre har å si.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg blir distraherert av mine egne tanker og assosiasjoner.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg kan koble ut alle uvedkommende tanker og følelser.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg tror jeg vet hvor andre mennesker står i ulike spørsmål.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg forsøker alltid å forstå hvordan andre mennesker tenker, og hvorfor de tenker som de gjør.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jag relaterer det andre sier til mine egne standpunkter og mitt eget ståsted.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg fokuserer på det som fører samtalen videre.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Sum - =

Ferdighet: Respektere

Jeg setter ofte folk i bås.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg er nysgjerrig på andre mennesker.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg avviser ofte mennesker med meninger jeg ikke deler.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg gir rom til de med andre meninger enn meg.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg ivaretar ofte mine egne interesser i samtalen.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg undersøker hva som står på spill i samtalen.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg stiller meg gjerne i rampelyset.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg deler gjerne ære og berømmelse med andre.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Sum - =

Tenk deg en vanlig samtale eller et vanlig møte på din arbeidsplass. Hvordan oppleves det?

Ferdighet: Avvente

Jeg tar meg selv i å avbryte andre.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | — |

Jeg gir andre mye rom i samtalen.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg forsvarer gjerne mine egne meninger og standpunkter.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg søker etter nye perspektiv og vinklinger.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg blir gjerne utålmodig og vil komme frem til en konklusjon.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg innser verdien av å la samtalen ta den tiden den trenger.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg blir urolig om samtalen tar en uventet vending.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg stoler på at vi kan ta et felles ansvar for samtalen.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Sum - =

Ferdighet: Snakke oppriktig

Jeg holder gjerne det jeg tenker og tror for meg selv.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg gir uttrykk for mine meninger.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg kritiserer andres meninger og standpunkter.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg forsøker å hjelpe andre å formulere sine meninger og standpunkter.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg unngår å snakke om ubehagelige emner eller spørsmål.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg tror at alle kortene må på bordet.

| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg opprettholder min måte å uttrykke meg på.

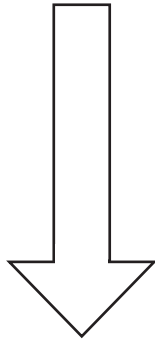
| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Jeg levendegjør det som skal uttrykkes slik at andre forstår.

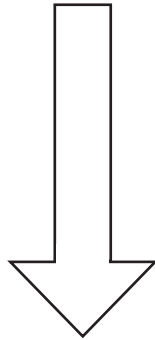
| | | | | | |
|---------|---|--------|---|------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | — |
| Sjelden | | Iblant | | Ofte | |

Sum - =

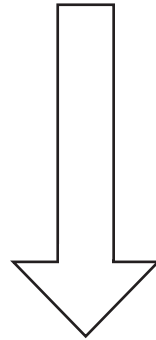
A
Lytte



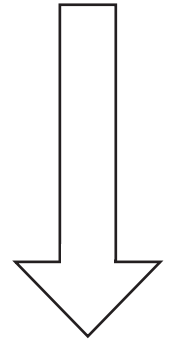
B
Respekttere



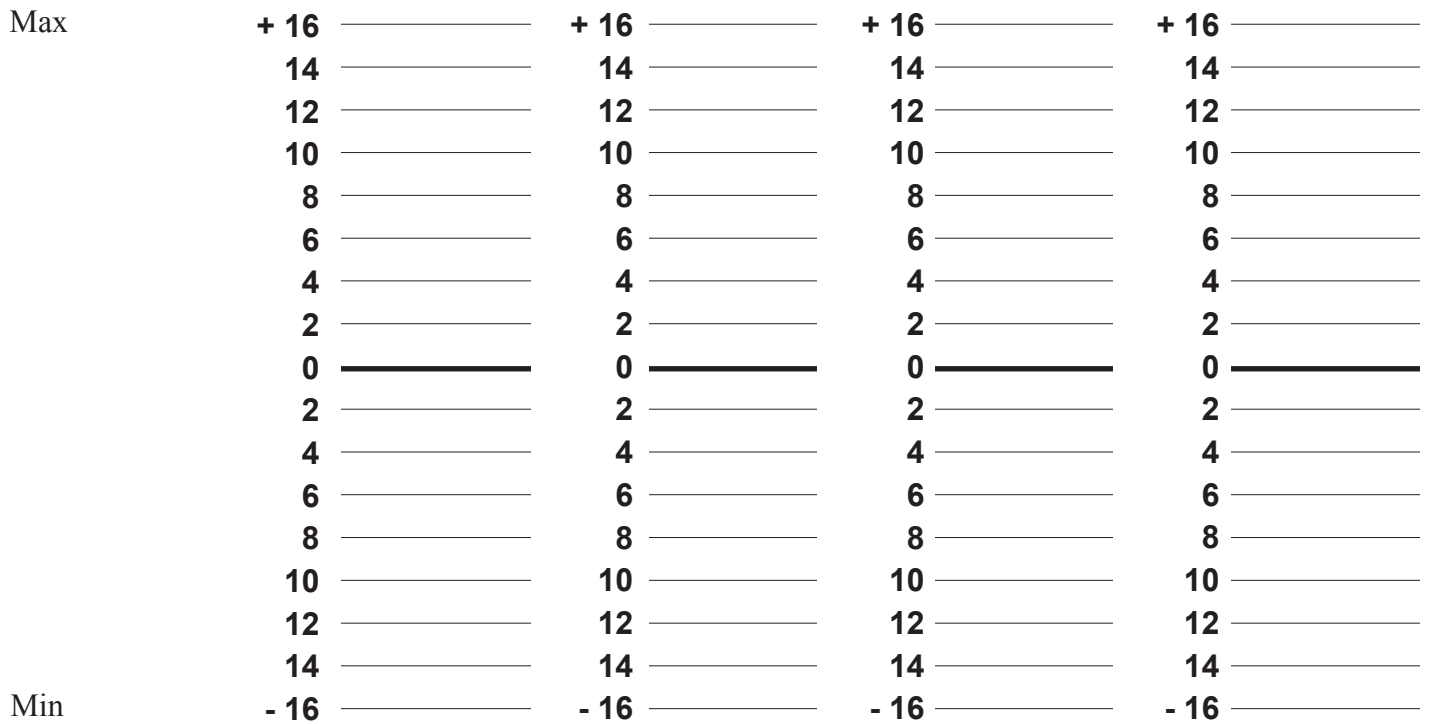
C
Avvente



D
Snakke oppriktig



Tegn inn din profil
(Print ut skjemaet.
Tegn inn din profil.



Bring the mirror to the seminar!