

SUCCESSFULD VEJLEDNING

Astrid Viola Hornbech Svendsen

Udviklingskonsulent i

Udvikling og Arbejdsmiljø, AU HR



HVAD ER VEJLEDNING?

- > Den unge forsker, der skal lave sin første Marie Curie ansøgning, som du skal mødes med
- > Forskergruppen, der har bedt dig komme og fortælle om, hvor de kan søge, når pengene fra de nuværende bevillinger løber ud
- > Den seniore forsker, der ringer og gerne vil aftale et møde om, hvilke bevillinger, der kan lede til en ERC-bevilling eller et grundforskningscenter
- >Megen af jeres anden kontakt med forskere i løbet af en arbejdsdag...



HVAD KRÆVES DER I VEJLEDNING?

- › Relation og tillid
- › Aktiv lytning
- › Spørgsmål
- › Hjælpe den anden med at strukturere samtalen og indholdet
- › Løbende checke, om vi er på rette vej (timeout)
- › Ekspertviden

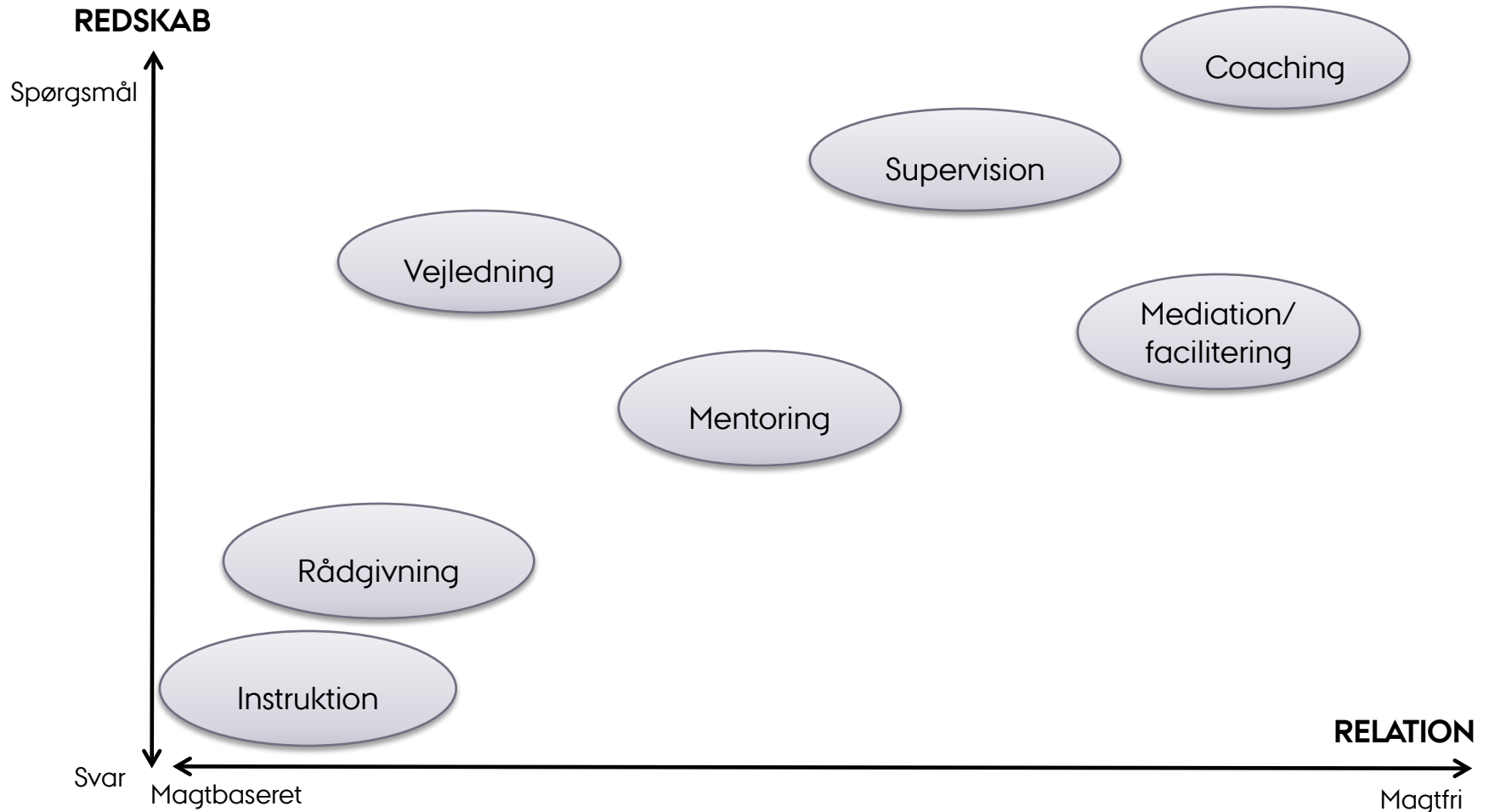


HVORDAN SKABER MAN TILLID

- › Den gode kontakt
- › Man fortjener tillid – sætte sine egne dagordner til side –
Jeg er her for dét, du synes er vigtigst i den næste time
- › Kig i øjnene, nærværende
- › Lytning



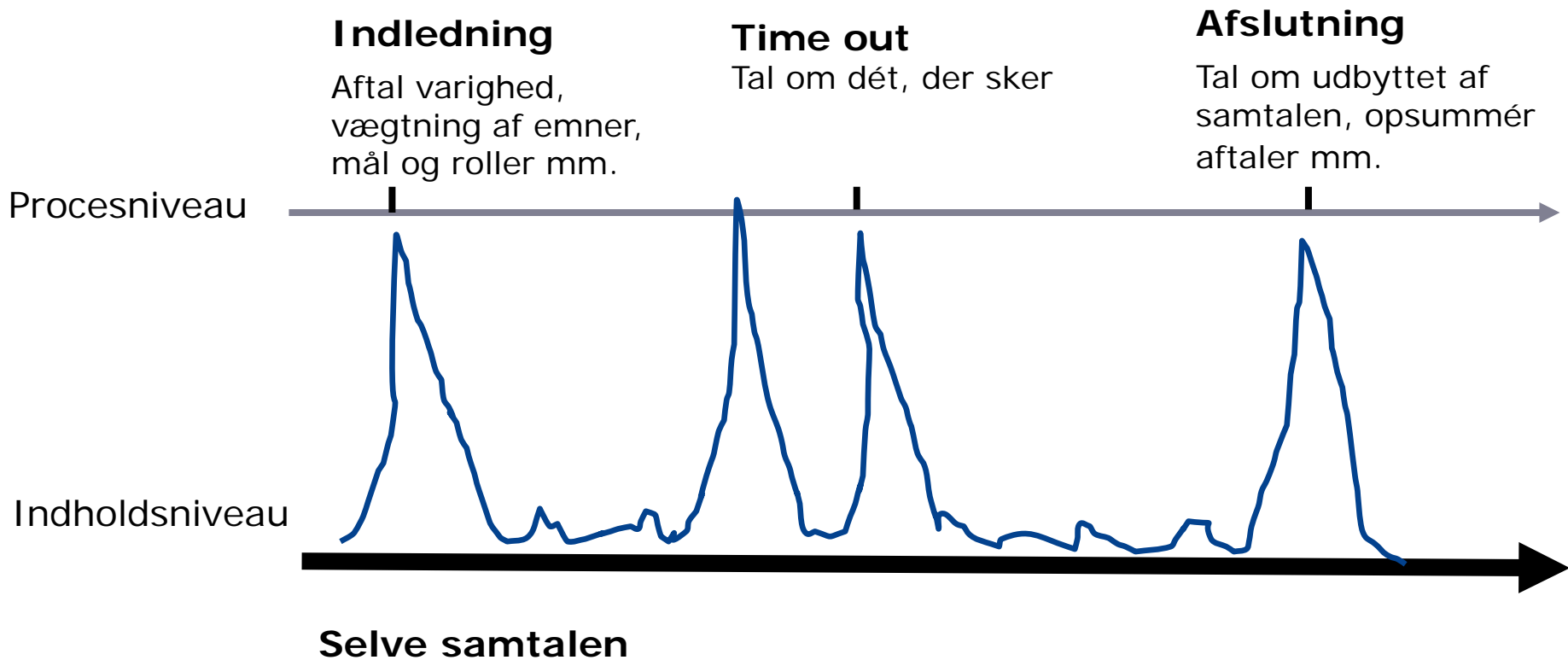
FORSKELLIGE TYPER AF SAMTALER



AFKLARING – AFKLARING - AFKLARING

1. Afklaring omkring mødets formål (kontraktering)
Hvad vil du gerne have ud af det? Hvad vil du gerne stå med, når jeg er gået? Hvilken værdi skal det skabe?
2. Løbende kunne checke op på, om det stadigvæk også er det vigtigste (genkontraktering). Hvis ikke, så aftale at ændre kurs/disponeringen
3. Ved afslutningen af mødet samle op på, om I nåede, det I var blevet enige om, eller om der resterer noget?

SAMTALELEDELSE





SUS-MODELLEN

START	UDFORSK UNDERVEJS	SLUT
<ul style="list-style-type: none">• Sæt rammen – rollefordeling, tid, emne, arbejdsform• Målet for samtalen – løs snak, aftale, beslutning?	<ul style="list-style-type: none">• Lyt til den andens tanker og idéer• Udforsk emnet. Brug de relevante spørgsmålstyper• Fortæl eventuelt hvad du synes• Find nye perspektiver• Udforsk ressourcer, styrker og gode erfaringer• Udforsk handlemuligheder	<ul style="list-style-type: none">• Gør klart hvor samtalen har ført jer hen• Sørg for, at der bliver truffet en beslutning om næste skridt• Spørg til den andens oplevelse af samtalen som en form for evaluering

HVAD SIGER JERES ERFARING JER?

1. Hvad er du stærk til, når det handler om at lave god vejledning af forskere?
2. Hvori ligger dine udfordringer?



AT STRÆKKE ØRET OG DEN LYTTEMÆSSIGE AUTOPILOT

Øret fungerer ikke som en passiv båndoptager – det fungerer nærmere som et aktivt gribeapparat, der rækker ud og griber (nogle) ting.

“To listen is [...] literally to stretch the ear.”

(Nancy, Jean-Luc 2007: *Listening*)



<http://www.youtube.com/watch?v=XhBT0OuJQLQ>

”Ved at lytte giver man mennesker
lejlighed til at formulere sig, og måske
lige frem til at spejle deres problemer.
Det gi’r selvtillid, og så kan de pludseligt
selv”

Ludvig Jönsson

AT KUNNE GÅ I LYTTEPOSITION...







AKTIV LYTNING

- › Koncentrer dig om ordene, betoningerne, mimikken, temaerne, der er på spil hos den anden.
- ikke din egen indre dialog.
- › Vis interesse ved hjælp af kropssprog og spørgsmål. Brug smil, nik, og øjenkontakt.
- › Kontrollér at du har forstået budskabet ved at opsummere med dine egne ord, hvad du har hørt den anden sige



Fordelen ved at stille spørgsmål	Ulemper ved at komme med et udsagn
Samtalen åbnes	Kan lukke samtalen og føre mod en blindgyde
Din forståelse for den andens holdninger, tanker og følelser øges	Du forsøger at få den anden til at forstå dig, før vedkommende selv føler sig forstået
Risikoen for misforståelser minimeres	Når du glemmer at spørge, risikerer du, at vigtig information går tabt
Den, du spørger, kommer i fokus	Du kommer selv for meget i fokus
Den, du spørger, føler sig mere involveret og hørt	Den anden føler, at du kører dit eget løb og ikke lytter
Spørgsmål skaber refleksion hos dig selv og den, du spørger	Udsagn kan skabe diskussion om rigtigt og forkert
Spørgsmål åbner for nye tanker	Udsagn kan fastholde samtalen i et bestemt spor



ÅBNE SPØRGSMÅL

- > Hvad er det vigtigste for dig at vi når at få talt om i dag?
- > Jeg tror, at det måske også er vigtigt, at få talt om ... Hvad tænker du om det?
- > Hvilket tema skal vi tage fat på først?

- > Taler vi om det rigtige lige nu? Eller kunne vi bruge tiden endnu bedre?

- > Vi har 20 min. tilbage og vi har talt længe om, skal vi fortsætte med det, hvis det er vigtigst eller skal vi også nå..., som vi talte om fra starten?

- > Jeg har fået en idé, mens vi har talt sammen. Vil du høre den nu?

- > Hvad ville de øvrige i forskningsgruppen tænke om, det vil har talt os frem til nu?



ØVELSE - TÆNK PÅ EN SAMTALE

Tænk på en samtale, du har haft, hvor du oplevede dig selv som meget nærværende

- Opdagede du undervejs, at du var meget nærværende eller var det noget du tænkte over senere?
- Gjorde du noget med vilje, som var med til at skabe dit nærvær? Hvad?
- Var der noget i samtaleens rammer, der havde betydning?
- Hvordan kan du bruge den gode erfaring fra den samtale til at skabe nærvær i dine samtaler med forskerne?

1. Tænk for dig selv i 3-5 min., skriv evt. et par stikord ned
2. Del med din sidemand (til den anden side)

TIME OUT

- Lad os kort stoppe op et øjeblik:
Taler vi om det allervigtigste lige nu?
- Hvis vi kort gør status her. Hvad er nu på plads? Og hvad er det næste vigtige at bruge vores tid på?
- For mig at se, kan dine forslag samles i to retninger? Tænker du det samme?
- Hov hør: Har vi taget rigtigt fat på dette emne? Eller får vi mere ud af at drøfte det på en anden måde? (genforhandling af kontrakten)



CHUNKE OP OG NED

Hjælpe forskeren med at enten få overblik over de temaer, der er på spil i samtalen eller med at opdele store emner i mindre bidder

” Jeg kan høre, at du har gjort dig tanker om, at der er indtil flere steder, I kan søge, både ..., ... og, men at det også afhænger af – Er det rigtig forstået?”

”Så det lyer til, at arbejdet Marie Curie ansøgningen vil kunne deles op i flere faser: ..., ... og ... og senere, Hvad tænker du om det?”

Hvad kunne være andre gode eksempler?



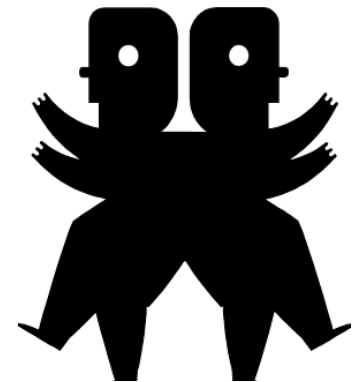
LÆRE NYT – USIKKERHEDEN SOM FØLGESVEND

Du skal have ambivalensen (det svære) i tale, når du vil lave aftaler der holder med forskerne (og dig selv).

At lære noget nyt vækker næsten altid ambivalente følelser

Det kræver, at jeg accepterer mig som "ikke-perfekt" – der er noget, som jeg ikke er kan eller ikke er god til

Ambivalens skal (og kan) ikke 'løses' - kun håndteres



Aktuel Udviklingszone

NUZO

Potentiel Udviklingszone

“Det jeg kan”

- Fagligt
- Socialt
- Personligt

begejstring
nysgerrighed
spænding

angst
forsvar
handlings-
lammelse

forvirring
usikkerhed
nervøsitet

“Det jeg vil eller skal
kunne”

- Fagligt
- Socialt
- Personligt

Støtte

FIND DINE TRÆNINGSBANER

- > Hvad vil jeg gerne øve mig på, når jeg kommer hjem?
- > Find en træningsbane:
Her er jeg tryk, har styr på mit stof,
her kan jeg eksperimentere med form, spørgsmål,
samtaleledelse, andet?
- > Tal om 2:2