

# Självinsikt med Bemötandespelet – Spelet där alla vinner



Alla är  
vinnare med  
Bemötande-  
spelen!

## Olika vägar till självinsikt

Känn dig själv så den grekiske filosofen Sokrates som levde cirka 469–399 före Kristus. Många vägar bär till Rom är ett uttryck som vill mena att olika vägar kan leda till samma mål. Uppnå självinsikt via böcker, en UGL-kurs, samtalsgrupp eller terapi.

Få självkännedom av att spela Bemötandespelet. Tag ett frågekort och ställ frågan på kortet till en i gruppen. Några exempel på frågor: Tycker du att det är viktigt att vara ärlig i alla lägen mot en kollega? Om inte när och varför? Hur använder du makt positivt och negativt i den här gruppen? Vad tycker du att det innebär att ha social kompetens i ditt jobb? Hur är din sociala kompetens på en skala 1-10? Bakgrunden till önskan om självinsikt kan variera. Bli medveten om starka och svaga sidor? Få veta hur du påverkar andra? Hur och varför triggas du av vissa personer? Eller vill du påverka ett

beteende hos dig själv som att tex dominera, dramatisera, prata för mycket eller för lite, vara konfliktundvikande, tyst, högljudd eller osäker?

## Johari fönster - Bemötandespelet

En känd modell för ökad självinsikt och återkoppling är Johari fönster av Joseph Luft och Harry Ingham. Modellen visar 5 fält uppdelade på 2 kolumner och 2 rader; vad du och andra vet om dig själv. Ökad självkännedom kan fås av återkoppling från andra om det **Blinda** fältet - vad andra vet om dig men som du inte själv vet. Insikt från det **Okända** och **Omedvetna** fältet kan komma inifrån eller från andra. **Fasaden** vet du men inte andra - det är det du inte vill lämna ut och vill dölja.

**Utöka din Arena**, din öppenhet och få självinsikt av att spela **Bemötandespelet**. Hjälp varandra att ge och få återkoppling på era **Blinda** fält. Alla vinner

