

Självinsikt med Bemötandespelet



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.

Ett inte lika kostsamt sätt att få självkänedom är att spela Bemötandespelet. Tag ett frågekort och ställ frågan på kortet till en i gruppen:

- Tycker du att det är viktigt att vara ärlig i alla lägen mot en kollega? - När är det okey att inte vara ärlig?
- 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?

Skälen till önskan om självinsikt kan variera. Medveten om dina starka och svaga sidor? Veta

hur du inverkar på andra? Hur och varför du själv triggas av andra? Kanske vill du påverka ett beteende hos dig själv som du är missnöjd med tex ta för stor plats, prata för mycket eller 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 självkänedom kan du få av återkoppling från andra om det **Blinda** fältet, dvs vad andra vet om dig men som du inte själv vet. Insikt från det **Okända** och **Omedvetna** kan komma inifrån eller via andra. **Fasaden** är det du inte vill lämna ut om dig själv eller vill dölja. Utöka din **Arena** och öppenhet av att spela **Bemötandespelet** - Ge och få feedback på ditt eget och dina kollegors **Blinda** fält

