

Självinsikt med Bemötandespelet – Spelet där alla vinner



Alla är vinnare med Bemötandespelet!

Vägar till självinsikt

Känn dig själv sa den grekiske filosofen Sokrates som levde cirka 469–399 före Kristus. Uttrycket *Många vägar bär till Rom* vill mena att olika vägar kan leda till samma mål. Man kan uppnå självinsikt via litteratur, en UGL-kurs, samtalsgrupp, terapi eller av att spela Bemötandespelet.

Tag ett frågekort och ställ frågan på kortet till en person i gruppen. Några frågeexempel: 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 sätter man gränser på ett professionellt sätt mot kunder och kollegor? Varför vi önskar få självinsikt varierar. Vill du bli medveten om starka och svaga sidor? Få veta hur du påverkar andra? Hur och varför triggas du av vissa personer? Vill du påverka ett beteende hos dig själv som att

dominera, dramatisera, prata för mycket eller för lite, vara konfliktundvikande, tyst, högljudd eller osäker? Skälen kan vara många.

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

