

BETYDNING OG TILTRO; LINJEN*

- at identificere vigtighed af forandring
og egen tro på forandring

Formål med øvelsen 'Betydning og Tiltro' linjen' er, at deltagerne aktivt forholder sig til vigtigheden af deres mål, og til deres egen tro på, at det vil lykkes at nå målet. 'Betydning og Tiltro; linjen' er især god, hvis en deltager har svært ved at identificere betydningen af sit mål, eller har svært ved at tro på, at det vil lykkes at nå målet. Øvelsen består af to separate spørgsmål, som handler om ambivalensen mellem betydningen af at nå målet, for eksempel ændre en vane, og deltagerens egen forpligtigelse til at arbejde med forandringen. 'Betydning og Tiltro; linjen' bruges sammen med andre øvelser, hvor deltagerne sætter sig mål.

Øvelsen består af to linjer. På den første linje skal deltageren selv markere på en skala fra 1-10, hvor vigtigt det er at nå målet.

På anden linje handler spørgsmålet om, i hvor høj grad deltageren tror på, at målet kan nås. Spørgsmålene er med til at sikre, at deltageren har valgt et realistisk mål at arbejde med. Hvis målet opleves som urealistisk, er det vigtigt at prøve at ændre det til et mål, som deltageren finder realistisk.



Minimum ti minutter



'Betydning og Tiltro; linjen'-ark
Skrive redskab



Individuel
To og to (sidemanden)
Dialog i gruppe



Øvelsen kan bruges med 'Mål og Plan' og 'Fordele og Ulemper; boksen'
'Betydning og tiltro; linjen' kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At sikre, at deltagerne har valgt realistiske mål.
2. Alle deltagere får udleveret et ark med 'Betydning og Tiltro; linjer'.
3. Deltagerne bliver bedt om at beskrive deres mål.
4. Derefter kan underviseren for eksempel sige: "På arket er det første spørgsmål: "Hvor vigtigt er det for mig at nå målet?" I skal nu sætte et kryds på linjen, som viser, hvor vigtigt målet er for jer. 0 betyder slet ikke vigtigt, og 10 betyder meget vigtigt. At sætte et kryds kan hjælpe jer til at finde ud af, hvor attraktivt I finder målet, og nu er det vigtigt, at I er helt ærlige over for jer selv".
5. På bagsiden af arket findes en række uddybende spørgsmål, som deltagerne enten kan besvare selv, eller have en dialog med sidemanden om.
6. Underviseren kan vælge, om deltagerne derefter i plenum skal fortælle, hvor de har sat deres kryds, og hvad de har svaret, eller om de skal tale sammen to og to om placeringen af krydset. Alternativt kan underviseren bede deltagerne om fysisk at placere sig på en skala på gulvet
7. Det er vigtigt at få deltageren til at begrunde en høj scoring, fordi begrundelsen her er selv-motiverende. Hvis underviseren derimod spørger, hvorfor deltageren ikke har scoret højere, kan deltageren føle sig presset til at score højere og reagere negativt.
8. Underviseren spørger efter lidt tid, om der er nogle kommentarer eller spørgsmål til øvelsen.
9. Derefter introducerer underviseren et andet spørgsmål, som kan lyde "I hvor høj grad tror du på, at du kan nå målet? 0 betyder 'Slet ikke' og 10 betyder 'Meget'. Spørgsmålet handler om, hvorvidt det er et realistisk mål, I har sat jer. Så igen er det vigtigt, at være ærlige over for jer selv". Øvelsen fortsætter som ved første linje.
10. Underviseren afslutter med at gøre opmærksom på betydningen af at sætte realistiske mål. Hvis der er store forskelle imellem de to markeringer på linjen – for eksempel at det er vigtigt, men at tiltroen er lille – gælder det om at få splittet målet op i flere realistiske bidder. Derved skabes der tillid til, at det kan lykkes at nå målet på et tidspunkt.