



# Dagens mål

**Forsterke relasjoner**

**Bli kjent med egne og andres verdier**



Gode nyheter/læringer/innsikter

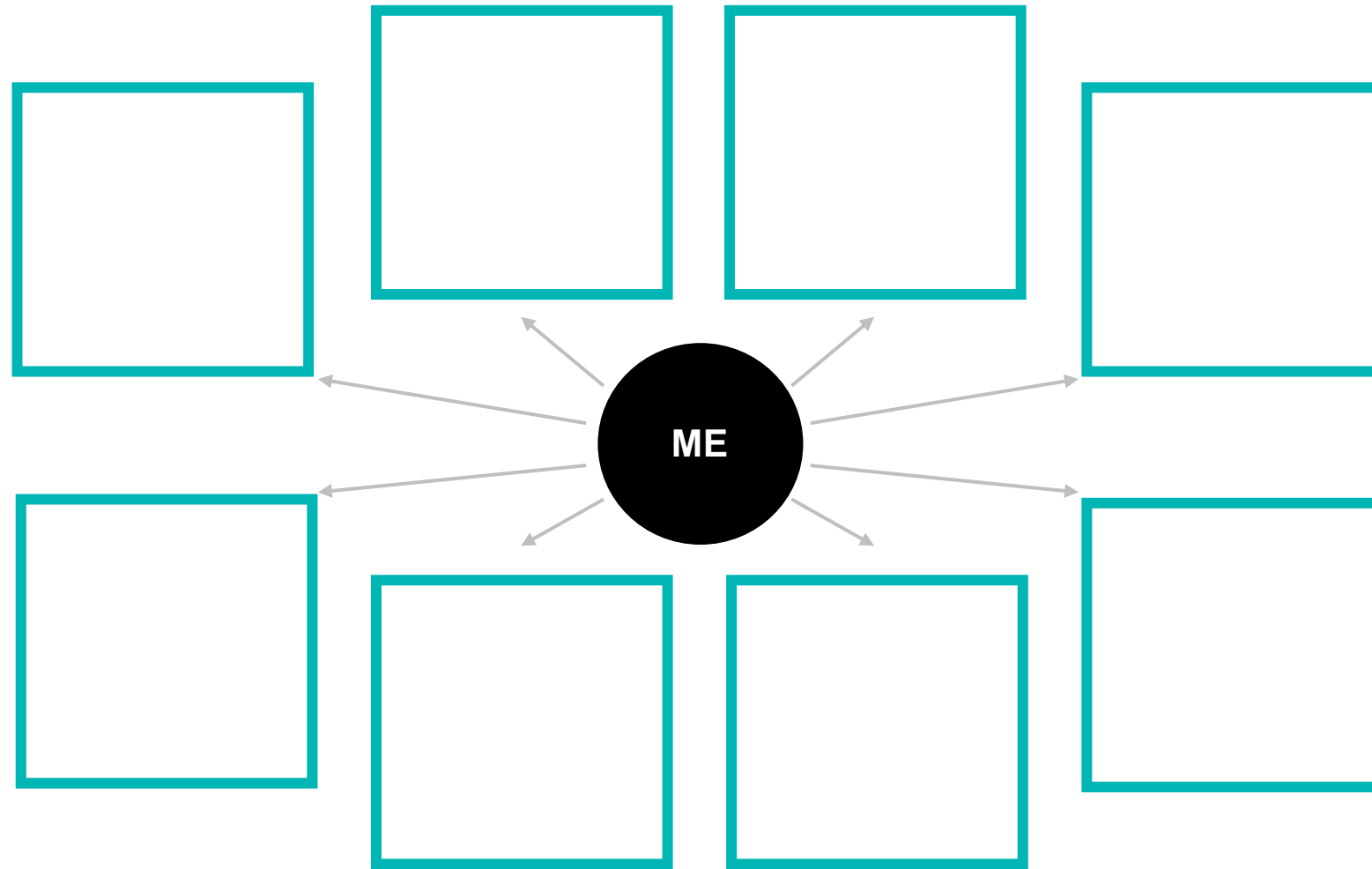


# Om ett øyeblikk ... ...inn i breakout-rom....

Samtalemodellen  
Målplan – gjennombrudd  
Fremtidsbilde

# Personlig relasjon

# Mitt relasjonskart



# Prosess for å huske bedre - huske teknikk





## Huske- knagger 1-9

<b>En</b>	→	<b>Sten</b>
<b>To</b>	→	<b>Sko</b>
<b>Tre</b>	→	<b>Tre</b>
<b>Fire</b>	→	<b>Lire</b>
<b>Fem</b>	→	<b>Hjem</b>
<b>Seks</b>	→	<b>Kjeks</b>
<b>Sju</b>	→	<b>Bru</b>
<b>Åtte</b>	→	<b>Grotte</b>
<b>Ni</b>	→	<b>Gni</b>



Huske  
knagger  
1-9

En →

To →

Tre →

Fire →

Fem →

Seks →

Sju →

Åtte →

Ni →

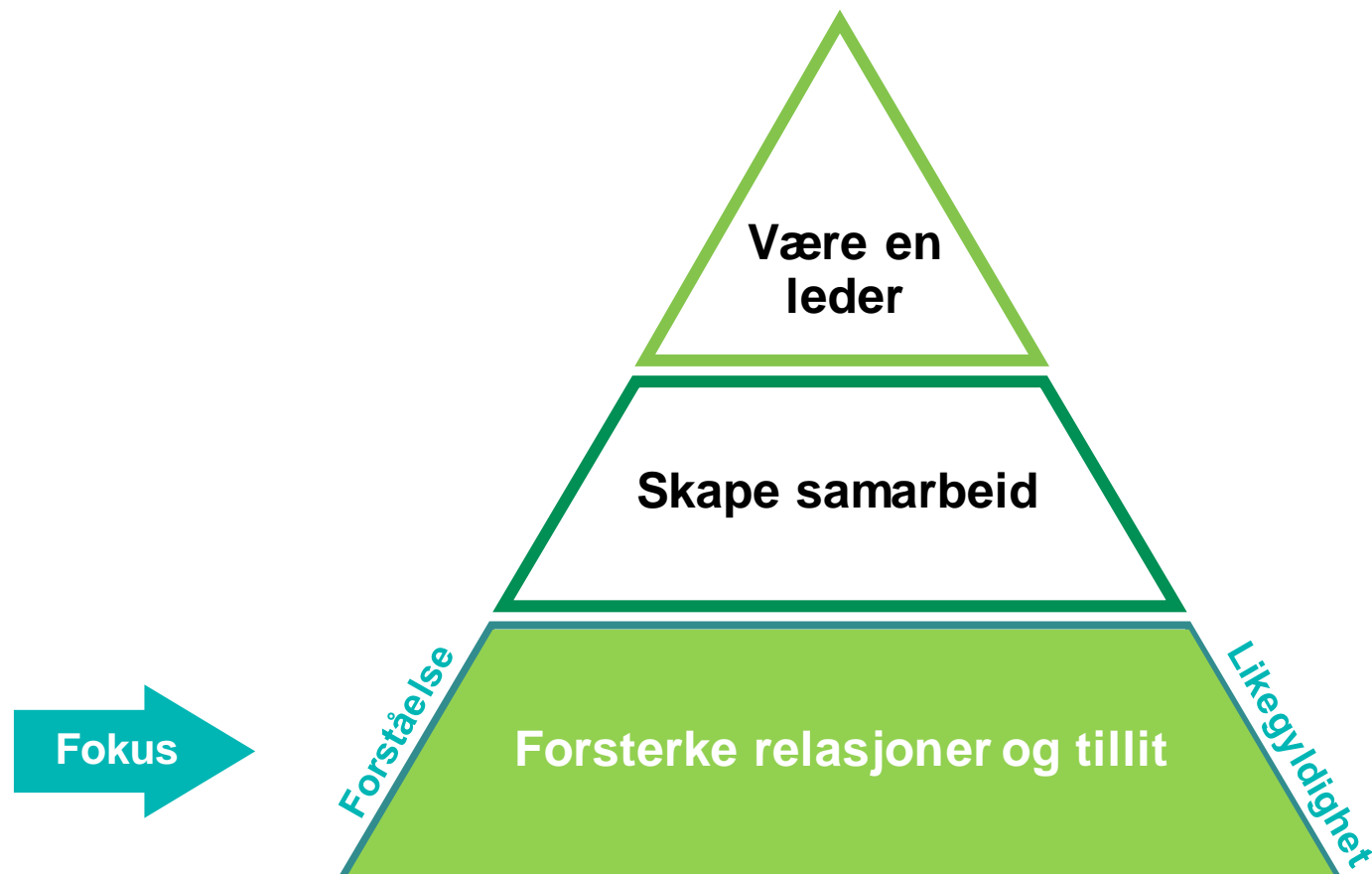




Legg til et bilde,  
og ta bilde!

Knagg Nummer	Knagg Ord	Knagg Bilde
En	Sten	Ta en sten og kaste på et skilt med KDK
To	Sko	En rose oppe i skoen din
Tre	Tre	Tre med ønskelister
Fire	Lire	Oppå sitter en ape med forstørrelsesglass
Fem	Hjem	Kommer hjem, møtes av en hund med smil
Seks	Kjeks	Bit av en kjeks med visittkort inni
Sju	Bru	Går på en bru med høreklodder
Åtte	Grotte	I taket i grotta er det fullt av mikrofoner
Ni	Gni	Ånden i Aladdins lampe har t-shirt med teksten «betydningsfull»

# Skape tillit og personlige relasjoner





## Tilnærminger for å styrke relasjoner,

s.33 og 34

1. Kritiser ikke, døm ikke, klag ikke
2. Gi ærlig og oppriktig ros
3. Vekk et sterkt ønske om å ville hos den andre personen
4. Vær oppriktig interessert i andre mennesker
5. Smil
6. Husk at en persons navn er, for ham eller henne, det viktigste ordet på alle språk
7. Vær en god lytter. Oppmuntre andre til å snakke om seg selv
8. Snakk med utgangspunkt i den andre personens interesser
9. Få den andre personen til å føle seg betydningsfull – og gjør det oppriktig

# *Hva skjer om vi gjør motsatt?*

2 tilnærminger hver 4 grupper





## Tilnærminger for å styrke relasjoner

1. Kritiser ikke, døm ikke, klag ikke
2. Gi ærlig og oppriktig ros
3. Vekk et sterkt ønske om å ville hos den andre personen
4. Vær oppriktig interessert i andre mennesker
5. Smil
6. Husk at en persons navn er, for ham eller henne, det viktigste ordet på alle språk
7. Vær en god lytter. Oppmuntre andre til å snakke om seg selv
8. Snakk med utgangspunkt i den andre personens interesser
9. Få den andre personen til å føle seg betydningsfull – og gjør det oppriktig

- Hvem skal jeg bygge en tettere relasjon til?
- Hvorfor viktig?
- Hvilken tilnærming skal jeg bruke konsekvent og bevisst?
- Hvordan vil andre beskrive meg da med ett ord?

1. Bruke vår erfaring til å kommunisere med større trygghet
2. Oppdage hvordan tidligere erfaringer påvirker hvem vi er og vår adferd
3. Kommunisere klart og konsist

# Avgjørende hendelse

- sier noe om hvem vi er
- synliggjør verdier
- gjorde inntrykk
- tenke annerledes





## Struktur

Konkret hendelse

Innsikt

“...tid...sted... hvem var der...  
... hva skjedde... hva gjorde jeg...  
... Hva følte jeg... “

“ Det jeg lærte  
om meg selv  
er.....”

90  
sekunder

## Etter denne samling

1. Teste ut husketeknikken, lære den bort til noen du tror kan ha nytte av den
2. Hver dag bevisst og konsekvent bruk av en av tilnærmingene 1-9
3. Jobbe med ditt kommitment for å forsterke en relasjon – fortelle om på samling 3
4. Reflekter rundt hva som skaper stress og uro
5. Les *ideer om lederskap (deles på programsiden)*
6. Les igjennom deltagermanualen samling 3



“There are three types of people in this world. Firstly, there are people who make things happen. Then there are people who watch things happen. Lastly, there are people who ask, what happened? **Which do you want to be?”**

«Steve Backley»