

Den gyldne middelvej

Øvelsen er et rollespil, hvor mentee kan træne at give feedback i følelsesmæssigt svære situationer. Rollespil er en øvelsesform, der kommer tæt på virkeligheden, og derfor kan den virke stærkt på mentee.

Hvor lang tid tager den

10-15 minutter med lige lang tid i hver position.

Instruktion

Mentor beder mentee finde en situation, hvor han eller hun skal give en vanskelig tilbagemelding. Mentor har rollen som den, der skal modtage feedback. Mentor og mentee står op under øvelsen for at kropssproget kan tale med.

Position 1: Mentee giver feedback på en måde, så mentee påtager sig skylden, nedgør sig selv og i det hele taget taler uden om den konkrete situation, der skal gives tilbagemelding på.

Position 2: Mentee giver feedback på en måde, så personen, hvis rolle udfyldes af mentor, alene har al skyld for den uheldige situation. Mentee fremstiller sig selv som uskyldig og nedgør den anden.

Den gyldne middelvej (midt mellem position 1 og position 2): Mentee bruger nu erfaringerne fra position 1 og 2 til at finde den position, hvorfra der kan gives den mest hensigtsmæssige feedback til den person, hvis rolle mentor udfylder.

Brug gulvet til at stå på de positioner, der føltes rarest, mest komfortabelt og så videre – på den måde er det lettest at finde sit eget ståsted.

Afrunding

Forslag til refleksion for mentee: Hvad sker der med mig i yderpositionerne?

Forslag til refleksion for mentor: Hvordan opleves det at modtage tilbagemeldingerne fra de forskellige positioner?

Erfaringer

Det er vores erfaring, at øvelsen virker bedst, når den udføres stående, også selv om det kan føles lidt grænseoverskridende eller uvant.

Vores deltagere fortæller, at det er grænseoverskridende at agere i de to yderpositioner, men at det giver en tryghed at have afprøvet det. Det har efterfølgende været nemmere for mentees at stå balanceret på begge ben og give en svær feedback. De to yderpositioner skærper bevidstheden og gør det nemmere at finde den gyldne middelvej og tale med udgangspunkt i sin indre balance.