

Metaperspektiv

Når mentee er kørt fast i sin opfattelse af en kollega eller samarbejdspartner, kan det være effektivt at komme en tur op i helikopteren for at se det hele fra oven – det vi kalder et metaperspektiv.

Tidsramme

Cirka en halv time.

Instruktion

Mentee vælger en udfordring, som er forbundet med en anden person.

Tag tre stykker papir og skriv hhv. "mig selv", "den anden" og "meta" på hver sit papir. Læg de tre stykker papir på gulvet med afstand imellem.

Mentee stiller sig på papiret "mig selv" og vender sig mod papiret "den anden". Mentor beder mentee forklare, hvad problemet drejer sig om ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad ser du hos den anden (påklædning, udseende, kropssprog, holdning, mimik)?
- Hvad hører du (stemmeføring, tonalitet, ord, sætninger, andet)?
- Hvad føler du ved situationen (beskriv positive og negative følelser og betragtninger)?
- Hvilke tanker om en løsning har du lige nu?

Mentee stiller sig herefter på papiret "den anden", og mentor beder om en beskrivelse af den person, der hører til "mig selv"-papiret. Mentor benytter samme spørgsmål som ovenfor. Mentor spørger desuden:

- Hvis du skulle give et godt råd til "mig selv"-personen, så han/hun bedre kan forstå dig, hvad skulle det så være?

Mentee stiller sig derefter på "meta"-papiret, det vil sige helikopter- eller metapositionen. Mentor beder mentee om at forestille sig, at vedkommende er mægler, som skal hjælpe med at få løst problemet mellem de to personer. Mentor spørger:

- Forestil dig først, at du kun kan se dem. Hvordan ser du de to personer sidde? Bemærk udseende, kropstilling og ansigtsudtryk.
- Nu kan du høre dem. Hvordan er balancen i samtalen? Er der bestemte ord og sætninger, som er kendetegnende for den ene eller den anden?.
- Hvilke løsninger ser du? Hvilket råd vil du give til "mig selv"- personen?

Afrunding

Mentor beder mentee gå tilbage til "mig selv"- papiret og vende sig mod "den anden"- papiret, hvorefter mentor spørger:

- Hvad har ændret sig i dit billede af den anden (det du ser, og det du hører)?
- Hvad føler du nu for den anden?
- Hvilken konkret løsning har du nu i sigte?

- Hvordan har du det nu?

Erfaringer

Vi har brugt øvelsen på mange kurser, hvor vi har ladet deltagerne gå fra papir til papir.

Det giver noget ekstra til oplevelsen, at kroppen bevæger sig rundt i lokalet.

I små samtalerum har vi af og til brugt bare at skrive de forskellige positioner på post-it sedler og lægge dem på bordet. I de tilfælde lægger menteehånden på den position, der tales ud fra.