

Stjernestunder

Vi oplever alle stjernestunder fra tid til anden, men det er ikke så ofte, at vi hæfter os ved dem og uddrager læring af dem. Det kan denne øvelse ændre på.

Tidsramme

20-30 minutter.

Instruktion

Mentor beder mentee om at fortælle om en begivenhed, hvor hun eller han ydede sit allerbedste på sit arbejde. Fortællingen skal indeholde så mange konkrete understøttende detaljer som muligt - også følelser og de indre billeder. Mentor lytter nøje til, hvad mentee siger og stil spørgsmål som:

- Hvad var det særlige ved din stjernestund, der gjorde, at du strålede?
- Hvad er du særlig glad for at huske om dig selv fra den stund?
- Hvad kunne andre have set hos dig, hvis de havde bemærket det?
- Hvilken forskel ville det gøre, hvis du oftere levede som i din stjernestund?
- Hvem ville bemærke forskellen?
- Hvad ville de se?

Tag som mentor udgangspunkt i det, mentee netop har fortalt om sin stjernestund. Tænk over, hvad du nu ved om hendes eller hans særlige kvalifikationer, evner, færdigheder og personlige ressourcer. Fortæl mentee, hvad du har observeret. Bed eventuelt om lov til at notere dine iagttagelser i mentees logbog.

Afrunding

Tag udgangspunkt i, hvad I lige har talt om. Mentor opfordrer mentee til at vælge og foretage en lille ændring, som vil forstærke sandsynligheden for flere stjernestunder i de følgende dage og uger. Det skal være en lille, men specifik handling.

Erfaringer

Vi taler ofte med mentees om deres stjernestunder, og ideen med at fremkalde og bevidstgøre mentees succeser giver god energi og øger selvtilliden.