

Förslag på gruppövningar och gruppaktiviteter som är lämpliga i gruppvägledning och i gruppsamtal

Jag har valt att presentera gruppövningarna under följande kategorier för att göra det tydligt och lätt för läsaren att hitta den förhoppningsvis lämpligaste övningen för ett specifikt tillfälle i gruppvägledningen/gruppsamtalen:

- A. Lära-känna-varandra-övningar och skapa-gruppkänsla-övningar (5)
- B. Övningar om självkänedom: färdigheter, intressen, värderingar och personlighet (30)
- C. Övningar om omvärldskunskap/yrkesvärlden (9)

Som jag tidigare nämnt har jag hämtat idéer till övningar från många olika källor och några övningar har jag själv konstruerat. Jag har försökt ha övningar som kan fungera under såväl mentorns, elevvårdspersonalens, skolledarens som vägledarens gruppleaderskap.

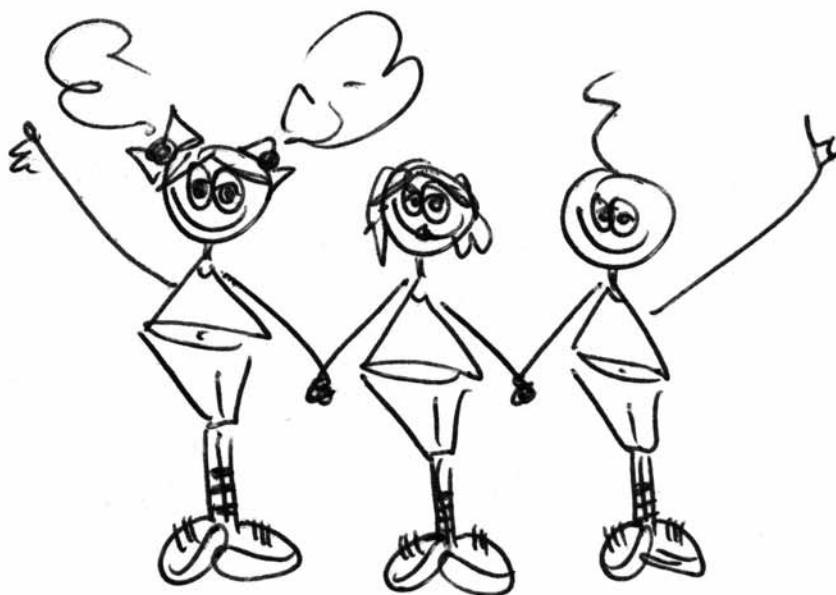
Det är viktigt att notera att det finns en uppsjö av olika övningar som är mer eller mindre lämpliga för den aktuella gruppen man just arbetar med.

Det finns många vägledningsprogram där egensammansatta arbetshäften står för en struktur. Jag förhåller mig kritiskt till detta då jag anser att fasta dokument styr den professionelles arbete och även reducerar den professionelles förmåga att vara professionell.

Jag tror inte för ett ögonblick att de övningar jag presenterar nedan är unika eller de enda rätta eller bästa övningarna. Jag förlitar mig helt på de enskilda professionellas val att använda andra övningar eller själv anpassa övningarna så att de blir lämpliga och givande för gruppdeltagarna. Mina instruktioner till hur övningarna kan genomföras är inte heller alltid de lämpligaste; dessa måste också anpassas till gruppen. Det är viktigt att gruppledaren äger övningarna.

*It is what we make out of what we have,
not what we are given,
that separates one person from another.
(Nelson Mandela)*

Lära-känna-varandra-övningar
och
skapa-gruppkänsla-övningar





Björken

SYFTE:

- Att lära känna varandra och att kunna konstatera att vi är ganska lika.

ÖVNING:

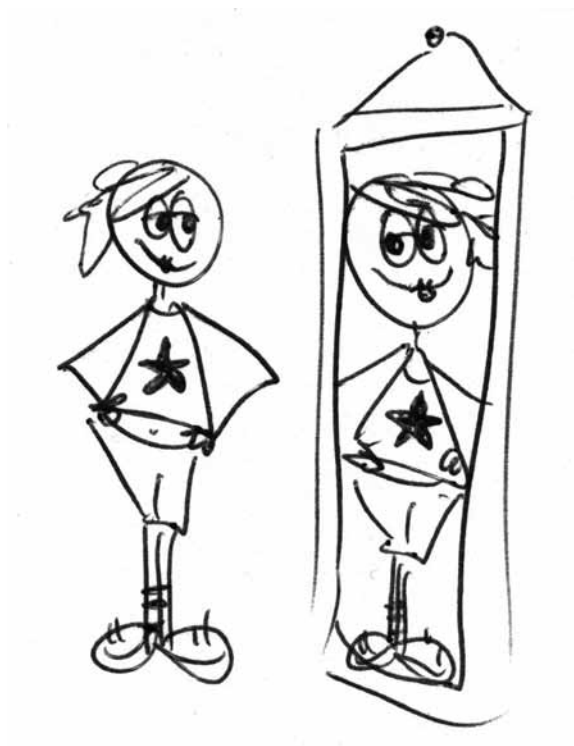
Varje deltagare får ett tomt papper på vilket de ska rita ett enkelt träd (förslagsvis ett lövträd; en björk). Trädet består av en eller flera stammar och ett antal grenar som är grövre och tunnare. Antalet grenar kan variera. Ytterst på grenarna finns löv.

Deltagarna ska sätta namn på olika delar av trädet med sådant som är viktigt för dem. Exempelvis om familjen är det viktigaste så kan man skriva ”familjen” på stammen. De grövre grenarna kan då hos en deltagare som anser att det är viktigt med ansvarstagande och att pröva på nya saker skriva detta på några av grenarna. Gillar någon att spela innebandy och att detta är viktigt kan det skrivas på någon gren o.s.v. Mindre viktiga saker kan skrivas på löven.

DISKUSSION:

- Vad är det som är viktigast?
- Vad betyder andra människor?
- Vilken betydelse har sådant som du tycker är viktigt för vad du tänker dig att arbeta med?

Övningar om självkänedom:
färdigheter, intressen,
personlighet och värderingar





Bemästra kaos

SYFTE:

- Att reflektera över den osäkerhet som finns i omvärlden.
- Att inse att det inte enbart är osäkerheten om sig själv och vad man vill som kan påverka framtiden.

ÖVNING:

Enligt kaosteorin sägs vårt beteende vara styrt av s.k. attraktorer, vilket innebär att vi agerar rutinmässigt. Varje individs tänkande om sin egen karriär kan sägas vara mer eller mindre styrd av någon eller några av dessa attraktorer. Medvetenheten om detta är dock inte alltid uppenbar.

Det finns enligt teorin fyra sådana:

Point (punkt) – tron på en livslång karriär som bestäms på rationell väg, genom exempelvis tester och matchning.

Pendulum (pendel) – tron på att det antingen är det ena eller det andra som är det rätta i karriären.

Torus (fördämning) – tron på rutiner (allt är ganska komplicerat men fungerar i princip alltid på samma sätt) och på att det mesta är förutsägbart när det gäller människors karriär.

Strange (obekant) – tron på rutiner men också på att yttre slumpmässiga förändringar kan få konsekvenser för karriären.

Varje deltagare får fundera på hur de själva anser sig vara styrda av en eller flera attraktorer.

Deltagarna diskuterar detta parvis eller i triader.

Gruppledaren ber någon av deltagarna att berätta om sin uppfattning.

DISKUSSION:

- Vilken betydelse har det för dig och ditt val av studie- och yrkesinriktning om du tror att allt är förutsägbart och logiskt eller om det är påverkbart av slumpmässiga förändringar som kan komma precis när som helst?
- Hur kan man bli säker (bemästra kaos) i en osäker värld?



Förändringsögonblicket

SYFTE:

- Att fundera över ditt agerande i förändringssituationer.
- Att reflektera över varför en förändring skedde i ditt liv just vid ett speciellt tillfälle och på vilket sätt ditt eget tänkande och agerande inverkade. (Förändringen kanske inte hade skett om du inte gjort det du gjorde.)

ÖVNING:

Försök identifiera fyra tillfällen (ögonblick) i ditt liv då möjligheten till en avgörande förändring plötsligt dök upp/initierades. Det kan handla om tillfällen i familjelivet, på fritiden, på arbetet, i studierna. Skriv ner dessa tillfällen på ett papper.

Analysera nu det första tillfället och fundera över om tillfället bara dök upp helt slumpmässigt eller om det var resultatet av en plan eller en förändring som du planerat sedan tidigare och kunde förvänta dig skulle hända.

Använd därefter rubrikerna över olika förhållningssätt (din reaktion på förändringstillfället) för att fundera på ditt eget agerande. Skriv ner!

1. Nyfikenhet
2. Uthållighet, envishet
3. Flexibilitet
4. Optimism
5. Risktagande
6. Relationsbyggande, nätverkande

Fortsätt därefter med de övriga förändringstillfällena på samma sätt.

Gruppledaren låter därefter var och en redogöra för ett förändringsögonblick och sitt agerande och eventuellt även om konsekvenserna av detta; vad som hände sedan.

Varje deltagares redogörelse får sjunka in och övriga deltagare får möjlighet att kommentera.

DISKUSSION:

- Vad betyder ditt eget agerande för vad som händer i ditt liv?
- Väljer du att agera eller blir det bara så?
- Vad beror det på?
- Hur kan du påverka ditt eget liv?



High Five

Fem viktiga principer för agerandet på arbetsmarknaden i framtiden är:

- Följ ditt hjärta!
- Inse att förändring är konstant!
- Engagera dig i det livslånga lärandet !
- Fokusera på din livsresa!
- Skaffa dig ett nätverk!

SYFTE:

- Att fundera på ditt eget tänkbara agerande i skenet av High Five.
- Att stärka sin självkänedom.
- Att se de egna värderingarnas betydelse.

ÖVNING:

Svara på de fem frågorna individuellt och skriv ner svaren.

Var tror du att du sysslar med om fem år?

Hur tror du att du själv förändrats och hur tror du världen omkring dig har förändrats om fem år?

Vad skulle du vilja ha lärt dig om fem år?

Hur tror du att du känner dig efter två år (av de kommande fem åren)?

Vilka kommer att hjälpa dig att komma dit du vill vara om fem år och vilka kommer du att hjälpa på deras livsresa de kommande fem åren?

Samtalsledaren ber därefter i tur och ordning att få svaren från samtliga på fråga efter fråga.

DISKUSSION:

- Vad tycker du om de här principerna?
- Tror du på det du svarat på i de fem frågorna? Är det genomförbart?
- Varför tror du att du svarat som du gjort?
- Vad behöver du ändra på i ditt agerande och tänkande för att kunna genomföra det du svarat?
- Med vem skulle du kunna göra en High Five med avseende på de här nämnda principerna?

Övningar om omvärldskunskap/yrkesvärlden





Snövit

SYFTE:

- Att fundera över vilken betydelse en persons viktigaste egenskap har för personen ifråga och vad som finns i personen mer än detta.
- Att fundera över vad som behövs för att utföra ett visst arbete.
- Att stimulera deltagarna till att tänka kreativt; att tänka utanför boxen.

ÖVNING:

Sagan om Snövit och de sju dvärgarna är utgångspunkten. Deltagarna behöver inte veta mer om sagan än att de sju dvärgarna har namn efter sina egenskaper eller uttryckssätt. De heter: Prosit, Glader, Kloker, Trötter, Butter, Toker och Blyger.

Tänk nu fritt för dig själv vad namnet egentligen kan syfta på. Är t.ex. Prosit ett uttryck för en person som är mycket tålig och envis och har ett arbete där han alltid måste hålla inne med vad han egentligen tycker. Han kanske är livvakt eller butler eller biljettförsäljare på Operan. Det är därför han ibland måste få utlopp för sina känslor, i hans fall genom att nysa våldsamt. Vad vet vi egentligen om Prosit och hans egenskaper och färdigheter?

Sätt ihop en motsvarande liten förklaring till var och en av dvärgarna. Dela din förklaring med två andra deltagare. Ni ska jobba i triader (om gruppdeltagarnas antal inte är delbart med tre blir det en eller två par och någon eller några triader)

Tänk nu att Snövit ska driva ett kafé med dessa sju anställda. Vem ska göra vad?

Diskutera och notera att ni inte behöver komma överens utan var och en bör hävda sin egen uppfattning om vilka egenskaper och färdigheter som passar till en bestämd arbetsuppgift!

DISKUSSION:

- Vad gav den här övningen dig?
- Hur viktiga är egentligen de mest iögonfallande egenskaperna eller färdigheterna för en person och för andra?
- Hur viktig är personligheten?
- Vad säger din diskussion om dina egna värderingar?
- Vad vet du om olika arbetsplatser?
- Hur kan du få mer kunskap om hur det ser ut på olika arbetsplatser och vad som krävs för att utöva vissa yrken?



Trio

SYFTE:

- Att öka och fördjupa deltagarnas kunskap om olika yrken och utbildningsvägar.

ÖVNING:

Varje deltagare identifierar tre personer som de känner. De känner även till deras yrke:

För varje person ska de fundera över följande (de behöver inte veta):

Var jobbar personen (arbetsplats, arbetsmiljö o.s.v.)?

Vad gör personen (arbetsuppgifter)?

Vilken utbildning har personen?

Varför personen har detta yrket?

Vilka andra yrken finns på personens arbetsplats?

Vilken utbildning krävs för dessa andra yrken?

DISKUSSION:

- Vad vet vi i gruppen om olika yrken?
- Hur viktigt är det med utbildning för att kunna ha ett visst yrke?
- Hur tar man reda på mer om utbildningar och yrken?
- Varför har personer de yrken de har?