

Øvelse: Kommunikasjon

Sett av tid der dere øver dere på å snakke sammen. Jeg anbefaler å sette av 30 minutter, der hver av dere snakker i 15 minutter. Det er lurt å sette av en halv time i uken.

Øvelsen er 2 delt.

Del 1: Den ene skal snakke om et ønsket tema. Dette kan være et hvilket som helst tema.

Pass på at det ikke er kritikk. Snakk ut fra et jeg perspektiv! Jeg tenker, jeg føler, jeg mener.

Del 2: Den andre skal lytte, stille spørsmål og være undrende til det som blir fortalt.

Det kan være utfordrende å sitte å høre det partneren forteller. Pass på å ikke gå i selvforsvar og ikke forklare noe.

Denne øvelsen lar dere øve på to ting. Den første delen er å ta opp ting. Noen ganger kan det være utfordrende å skulle ta opp forskjellige temaer. Det kan være lurt å begynne med litt "snille" tema, for at øvelsen skal gå lettere.

Den andre deler er å lytte uten at det blir en diskusjon. Noen ganger er det ikke enighet rundt et tema. Da er det viktig å lytte, og være nysgjerrig på hvorfor partneren mener noe annet enn deg.