

360 OM KOMMUNIKATION

Det brukar kallas "360-graders feedback" när en person sätts i fokus och får feedback från alla som finns runt omkring, "360-grader". Övningen sker alltid i kombination med en självskattning, där guldkornen finns att hämta i dialogen där fokuspersonens självbild kan växa tack vare gruppens feedback.

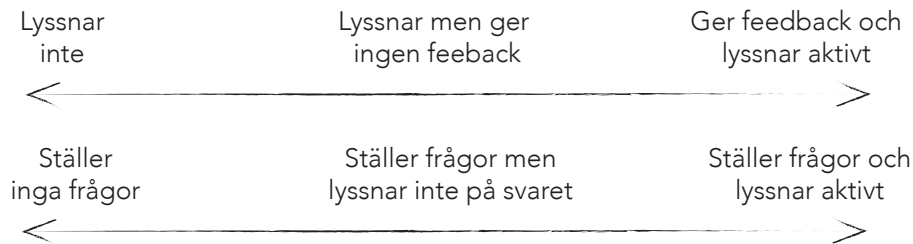
På nästa sida följer mallar med frågor som kan användas till att utvärdera kommunikationsbeteenden i en familj eller annan grupp.

1. Börja med att var och en gör en självskattning
2. 360-graders feedback: låt alla i gruppen skatta varandra. Gör det öppet om tillräcklig tillit finns, annars anonymt.
3. DIALOG där EN person i taget får fullt fokus i ca 20 minuter
 - » Fokuspersonen delar först sin självskattning med gruppen (2-5 minuter).
 - » Därefter överlämnar övriga sin feedback, en i taget om ni gör det öppet. Om ni väljer att göra det anonymt lägger ni ut era papper upp och ner på bordet eller golvet, blandar och vänder upp ett i taget (5 minuter var)
 - » Fokuspersonen ser på helhetsbilden och reflekterar tillsammans med gruppen (5-15 minuter)
 - » Tips för en stärkande dialog
 - » Bli konkret! Generaliseringar blir lätt till rökriddåer. Det handlar inte om att avgöra "hur någon är" eller vad som är "bättre" eller "sämre". Ett bra sätt att komma bort från vårt ofta automatiska värderande är att styra samtalet till det väldigt konkreta. När du frågar, fråga för att konkretisera; exempelvis "Kan du ge ett exempel på..." eller "När upplevde du detta senast?"
 - » Målet med dialogen är ökad ömsesidig förståelse. När du lyssnar och frågar, försök att göra det för att faktiskt förstå vad den andre menar. Fällan här är att vi ofta omedvetet frågar för att leda den andre mot vår egen åsikt.
4. Fokuspersonen tackar för feedbacken och nämner ett guldkorn från dialogen

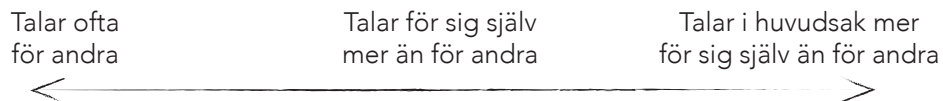
360 OM KOMMUNIKATION STEG 1: SJÄLVSKATTNING

NAMN: _____

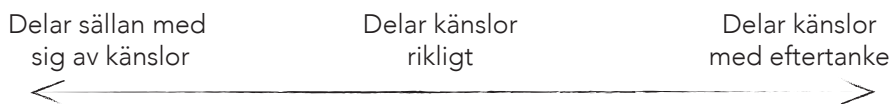
LYSSNANDE



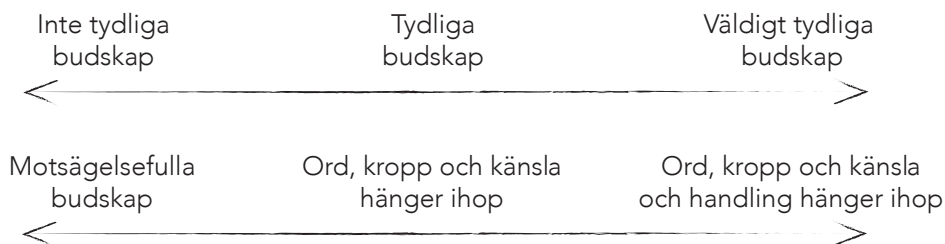
ATT HA EN EGEN ÅSIKT



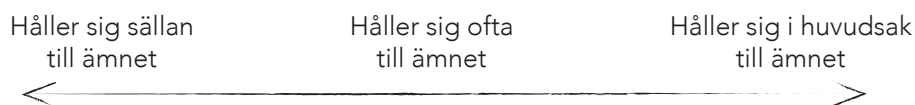
ATT VISA SIG SJÄLV



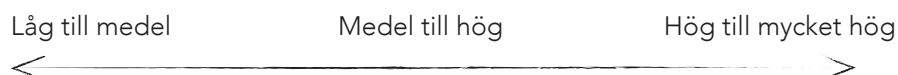
TYDLIGHET



ATT HÅLLA SIG TILL ÄMNET



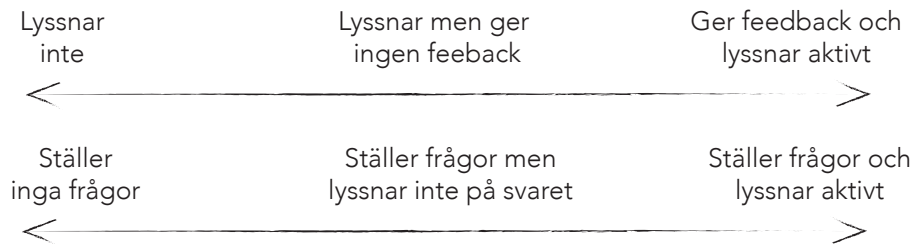
RESPEKT OCH OMTANKE



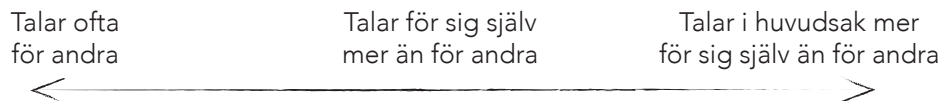
360 OM KOMMUNIKATION STEG 2: SKATTA VARANDRA

FOKUSPERSON: _____

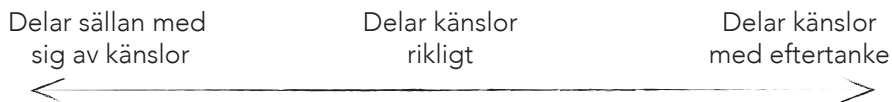
LYSSNANDE



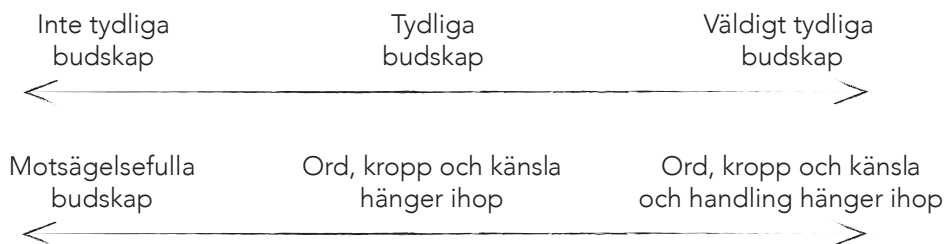
ATT HA EN EGEN ÅSIKT



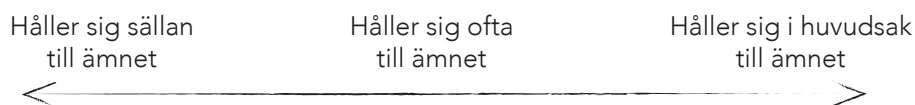
ATT VISA SIG SJÄLV



TYDLIGHET



ATT HÅLLA SIG TILL ÄMNET



RESPEKT OCH OMTANKE

