

Lederskap og Emosjoner

Kjenner du dine egne følelser? Hvordan møter du en som er såret eller sint? Her ser vi nærmere på hvordan vi kan akseptere og håndtere våre egne og andres følelser.

Forberedelser

#Leder: Se gjennom hele samlingen. Gjør klar det utstyret som trengs.

Utstyr:

- Vedlegg om de ti grunnleggende følelsene
- Utklippte lapper med de ti grunnleggende følelsene

#Deltaker: Ingen forberedelser

Program

- 18.00 Kveldsmat (med introduksjon til kveldens tema)
Jesusvandring gjennom Matteusevangeliet (fast element)
Delerunde og kort bønn
- 19.00 Personlig case (10 min + 5 min tilbakemelding x2)
- 19.45 Undervisningsvideo
- 20.00 De ti grunnfølelsene
- 20.20 Rollespill
- 20.40 Plenumsamtale
- 20.55 Personlige mål
- 21.00 Avslutningsbønn

Oppgaver

De ti grunnfølelsene (20 min)

Deltakerne setter seg hver for seg og får utdelt arkene om de ti grunnfølelsene og lappene som hører til (se vedlegg og utstyrliste).

Deltakerne blir bedt om å lese gjennom de ti grunnfølelsene og deretter fordele lappene med grunnfølelsene på inn i grupper:

- Følelsene jeg kjenner ofte på.
- Følelsene jeg kjenner lite på.
- Er det noen av følelsene som du synes er vanskelig å akseptere?
- Hvilke følelser er det utfordrende for deg å møte hos andre?

- Er det noen av følelsene som er ekstra vanskelig å kjenne på fordi man er leder? (De trenger ikke bruke alle disse grupperingene, men dette er et forslag.)

Samme følelser kan brukes i flere av gruppene så be deltaker skrive ned følelsene i hver gruppe på et ark, eller ta bilde med telefonen (fordelingen er en hjelp til å visualisere det ovenfor seg selv).

Be deltakerne reflektere over hva de ser- hjelp de gjerne i gang med å stille noen spørsmål: Hvorfor har du svart som du har gjort? For eksempel «Hvorfor synes du at disse følelsene er vanskelige å akseptere? Og hvorfor synes du det er vanskelig å møte disse følelsene hos andre?» og så videre. Noter gjerne ned stikkord for deg selv.

Deltakerne får 20 minutter på denne oppgaven.

Utstyr:

Vedlegg om de ti grunnleggende følelsene

Utklipte lapper med de ti grunnleggende følelsene

Rollespill (20 min)

Deltakerne går sammen i grupper på tre. Hver av deltaker velger seg en følelse de ønsker spille ut i et rollespill. Deltaker 1 spiller ut følelsen. Deltaker 2 får utfordringen med å møte personen med følelsen. Deltaker 2 får ikke vite følelsen og må føle seg frem.

Den tredje personen skal observere og gi tilbakemeldinger.

Øvelsen kjøres tre ganger slik at alle får ha alle de tre rollene. Deltakeren får fem minutter hver til rollespillet, i tillegg til et til to minutter for tilbakemeldinger.

Plenumssamtale (20 min)

Alle samles for å snakke om dagens samling. Ledertreneren leder samtalen. Her har dere god tid, så prøv å involvere alle.

Forslag til spørsmål som kan diskuteres i samtalen.

- Hvordan opplevdes det å utføre de ulike rollene?
- Hva var vanskelig/ lett?
- Lignet min væremåte slik jeg er i reelle situasjoner?
- Lærte jeg noe om meg selv eller andre?
- Hva kan være bra med å kjenne på/lytte til følelsene sine?
- Er det følelser du synes det er utfordrende å akseptere?
- Hvilke følelser kan være utfordrende å møte i andre?
- Hva er viktig når du møter andre mennesker med sterke følelser? For eksempel når du møter noen du er leder for.
- Hvorfor kan det være viktig å vite hva andre føler?

- Hva kan være utfordrende med å tolke en annens følelser?
- Er det følelser som er ekstra vanskelige å kjenne på fordi man er leder for andre?
- Er alle følelsene vi har sanne?
- Skal vi høre på alle følelsene vår?

Tips til ledertreneren:

- Poenget er at det er viktig å erkjenne følelsene sine fordi de ikke skal få lov til å styre vår handling ubevisst *og* det er vårt ansvar som ledere hva vi velger å gjøre ut i fra følelsene. Det handler *ikke* om å undertrykke, men å bevisst velge handling.
- Det kan hende denne samlingen åpner opp noe som noen deltakere ikke har kjent på før. Derfor kan det være lurt å si noe om at det finnes folk i menigheten/fellesskapet som kan hjelpe. Hvor kan deltakerne eventuelt gå for å snakke med noen? Hvem kan de snakke med?

Personlige mål (5 min)

Deltakerne setter seg ned hver for seg og reflekterer rundt hva de opplever som viktig å ta med seg fra denne samlingen. Oppfordre dem til å sette opp ett eller flere punkter som de skal ha ekstra fokus på fremover, noe som de kan øve seg på.