

Samling 4: Å håndtere sin narsissisme

Forberedelser før selve samlingen:

#1 DELTAKERE: Først gjør narsissist testen. Så høre undervisningen og skrive et brev til seg selv. I brevet skal man sette ord på sine egne tanker om undervisningen. Kjenner jeg meg igjen? I så fall på hvilken måte? Hvordan blir behovet for bekreftelse framtreddende i mitt liv? Påvirker det mitt forhold til andre mennesker, de jeg leder, eller Gud? Hva ønsker jeg å gjøre med mitt behov for bekreftelse/ mine narsissistiske trekk? Skriv en ærlig bønn til Gud om hjelp og at Han møter deg i dette.

Mål: Først og fremst er målet å bli bevisst sine egne behov for bekreftelse eller sine narsissistiske trekk. Deretter er målet å sette deltakerne i gang med en prosess for å komme ut av narsissismens grep over våre liv (de nederste punktene i undervisningen til Olof).

#2 LEDEREN: A) Lage en kort oppsummering på et par minutt som setter deltakerne inn i tankegangen i undervisningen.

Selve samlingen:

18.00 Kveldsmat med innledende bønn og delerunde inkludert.

Jesusvandring gjennom Matteusevangeliet som avslutning på måltidet

19.00 Personlig case (10 min pluss 5 min tilbakemelding x2)

19.30 Bønn (og lovsang)

19.45 Refleksjonsøvelse nr 1 .(vedlegg)

20.15 Refleksjonsøvelse nr 2. (vedlegg)

20.45 Alle setter seg hver for seg med noe å skrive med og på. Personlige mål. (vedlegg)

21.00 Slutt

Refleksjonøvelse nr 1:

Tidsramme for oppgaven: 30 min.

Hele gruppen samles. Det er en kort innledning til tema som feks oppsummerer eller setter deltakerne tilbake i tankegangen rundt narsissisme (dette gjøres av ledertrener). Deretter starter en gruppesamtale. Maks 5-6 personer i hver gruppe om undervisningen og oppgaven om å skrive et brev til seg selv.

(!Ledertrener: Husk at det går an å reflektere rundt denne prosessen uten at de må dele konkret de spesifikke tingene som traff i undervisningen. (forskjell mellom privat og personlig) Det spennende er prosessen. Tok deltakeren undervisningen innover seg? Ble det avslørt noe viktig i eget liv? Hva velger deltakeren å gjøre med dette? Blir det en spire til utvikling og vekst, eller blir man stående på stedet hvil?)

Forslag til spørsmål:

- Hva synes dere om undervisningen, var den aktuell og relevant for dere?
- Var det noe som traff deg personlig?
- Hvordan var det å skrive brev til deg selv?
- Er dette noe som dere tenker gjelder flere i deres miljø ? Hvordan kan man som ledere være med å skape en positiv forandring på dette området?

Refleksjonsøvelse nr 2:

Tidsramme for oppgaven: 30 min

Hver person i gruppen får en facebookfeed eller instagramfeed. Oppgaven er ved hjelp av feeden danne deg et bilde av hva denne personen er opptatt av og hvilket bilde du sitter med etter å ha lest dette. Skriv det ned og presenter det for gruppen i etterkant.

Facebookfeeden/instagramfeeden er hentet fra de respektive deltakerne i gruppen. Nå skal gruppen dele deres oppfattning av hvem personen er kun ved hjelp av feeden. Hvis det er noen deltakere som ikke ønsker å bruke sin egen feed i denne oppgaven kan ledertrenerens profil være utgangspunkt for tolkning, hvis de skulle oppleve det for privat. (Men det personlige utbytte av oppgaven vil være større om en bruker deltakernes egne profiler)

Refleksjon:

Samtale i etterkant: Bruk lærings sirkelen.

Forslag til spørsmål:

- Stemte dette overens med den deltakeren er i virkeligheten?
- Hvordan opplevdes det at noen skulle evaluere og synse noe om hvem du er, uten at du har noe kontroll? (og hva gjør vi med det ?)
- Er det slik når man er ledere at andre "synser" og har tanker om hvem du er?
- Hva gjør man med dette som leder?
- Hvordan møter man sin egen narsisisme, spesielt i en lederrolle?
- Hvilke forbilde funksjon har vi som ledere?
- Hvilke sider viser vi utad som leder? Kun de perfekte/ønskelige/styrkene våre eller våger vi å vise svakhet/synd/nederlag?

Personlige mål:

Deltagerne noter seg ned noen personlig mål for hva de skal endre på i egen tankegang og hva jeg skal handle på ift det vi har lært i dag.

Feks:

- Hver gang jeg tenker at jeg ikke er god nok skal jeg minne meg på Jesaja 43.4a «For du er dyrebar i mine øyne, høyt aktet og jeg elsker deg.»
- Jeg skal fortelle kjæresten/vennen/foreldrene at jeg har hatt et urimelig krav om bekreftelse fram dem og at jeg fra nå av skal prøve å ikke kreve dette, men heller å være trygg i at de er glad i meg for den jeg er og ikke det jeg gjør.