Så fungerar övningen

Dela in er i par. Ni ska nu få uppleva tre nivåer av lyssnande i tre omgångar. En person (A) får rollen som lyssnare med ett manuskort med instruktioner för hur hen ska bete sig. Den andra personen (B) agerar berättare.

Samtalet kommer handla om något ofarligt och vardaglig och ni får välja mellan fem olika ämnen (se Ämnesmeny nedan). Ni byter roller och tar ett nytt manuskort inför varje omgång och kan då också byta ämne om ni vill.

Upplägg för en omgång

1. Läs och förbered er (1 min)
    - Berättaren väljer ett ämne (från Ämnesmenyn).
    - Lyssnaren läser omgångens rollkort (1, 2 sedan 3)
2. Samtala (6 min)
    - En lyssnar och en berättar under övningen.
    - Lyssnaren utgår helt utifrån sitt tilldelade manuskort.
3. Reflektera (3 min)
    - Reflektera över upplevelsen.

Byt roller och ta ett nytt kort tills ni genomfört alla tre omgångarna.

Ämnesmeny

- En ledig dag du minns med glädje
- En plats där du trivs (hemma, i naturen etc.)
- Något du tycker om att göra (laga mat, läsa, odla)
- Något du skulle vilja prova eller lära dig
- En händelse som gjorde dig glad

Ni kan välja ett nytt ämne inför varje samtal.

Omgång 1 manuskort

Inåtlyssnande (nivå 1)

Lyssna med *dina egna erfarenheter, åsikter och tips* nära till hands.

- Försök att hela tiden relatera det du hör till egna erfarenheter.
- Berätta gärna om vad du varit med om som liknar det du hör, kom med lösningar och ge råd.



Omgång 2 manuskort

Fokuserat lyssnande (nivå 2)

Försök verkligen förstå det som *personen berättar om* för att få en så tydlig bild som möjligt.

- Ställ gärna när-, var- och hur-frågor och fråga vidare om det du ännu inte förstår.
- Återge kort vad du uppfattat och låt personen rätta dig.
- Vänta med dina egna exempel och råd.



Omgång 3 manuskort

Personfokuserat lyssnande (nivå 3)

Försök förstå vad situationen och berättelsen *betyder för personen*.

- Lyssna efter känslor och vad personen verka tycka är viktigt.
- Fråga om det personen själv betonar och ge gott om tid att tänka.
- Pröva försiktigt det du bara kan ana och låt personen bekräfta eller korrigera.

