

Kompletterande samtalstips

Jag-budskap

Jag-budskap är effektivt att använda när man behöver vara personlig, rak och rättfram. Eftersom Jag utgår ifrån mig själv i samtalet med den andre minskar risken för att man skall upplevas hotande.

Jag-budskap betyder att du låter det du säger utgå ifrån dig själv och vad du känner och tänker – just nu. Du beskriver din upplevelse av den andre. ("Hej, jag blir betänksam när jag ser att du tränar så ofta, jag skulle vilja höra hur du tänker med ditt tränade?") snarare än att du talar om vad hen gör för fel ("Du tränar för ofta!"). Genom att göra så blir samtalsklimatet ofta lugnare och mer konstruktivt och det blir lättare att lyssna och risken för att den andre ska känna sig anklagad eller attackerad minskar. Det brukar i de flesta fall öka chansen för att man ska komma fram till någonting bra.

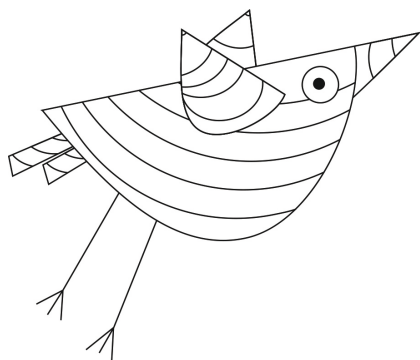
AKTIVT LYSSNANDE

Att lyssna aktivt är ett annat sätt att få till ett bättre samtal. Aktivt lyssnande kan låta självklart och är det nog oftast. Men i ett samtal där du som ledare behöver ta upp något som antagligen är ganska laddat och känslig, finns risken att du lyssnar sämre på grund av att du blir nervös.

Metoden går ut på att du försöker vara uppmärksam och utforskande.

Ställ frågor så det märks att du är intresserad av mer information än att du söker fel. Människan är subjektivt uppfattande, vilket betyder att en person nödvändigtvis inte uppfattar det som du försöker förmedla.

Vill du veta om det du säger verkligen nått fram, så får du fråga! Här kan du använda dig av spegling och validering som beskrivs nedan.



KROPPSSPRÅK

Ett sätt att signalera aktivt lyssnande är att använda sitt kroppsspråk. Vänd dig mot den som talar, håll ögonkontakt och undvik negativa signaler som att himla med ögonen, sucka, le fast du egentligen inte är glad, vilket kan uppfattas som att du hånlar, skojar bort eller skämtar om, osv. Du kan nicka och humma som ett sätt att visa att du deltar i samtalet. Visa med ditt kroppsspråk att du är närvarande och fokuserad. Märker du att du är spänd i kroppen, nervös, orolig, rädd, arg, skamsen, kan det vara till god hjälp att uppmärksamma sig själv med att medvetet sänka axlarna, andas ordentligt (djupa lugna andetag) och slappna av i käkarna. Sök medvetet ögonkontakt, även om du upplever det som obehagligt. Försök inte spela detta, då upplevs du skicka dubbla signaler, vi människor är känsliga för det. Försök vara så personlig och naturlig som du bara kan. Då blir det bäst!

SPEGLA

Spegla gärna det som sägs genom att kolla av med den tränande om du uppfattat det hen säger korrekt: "Förstår jag dig rätt att du tränar så ofta som du gör, för att du tror att det endast är då du kan få den rätta effekten av träningen?" Om du gör så blir det tydligt för er båda om missförstånd uppstår och det kan då snabbt korrigeras innan de leder vidare till nya missförstånd.

VALIDERA

Bekräfta hen genom att tala om att du förstår och respekterar hens upplevelser, känslor och beskrivning av situationen. ("Jag förstår verkligen att du blev upprörd när du upplevde att jag försöker lägga mig och styra din träning.") Validering är inte detsamma som att hålla med eller anse att den andre har rätt i sak, det handlar enbart om att du bekräftar det hen säger som sant utifrån hens perspektiv och därmed värt att respektera, ta på allvar och visa hänsyn inför.

Observera att dina personliga upplevelser är sanna för dig. Det behöver dock inte vara sant för andra människor. Här glömmer vi ibland bort oss och verkar utgå ifrån att den egna upplevelsen är sann även för andra personer. Eftersom andra personer har sina egna upplevelser så utgår ju de ifrån dem! Därför behöver vi dela våra upplevelser med syfte att undersöka hur lika/olika de är. och då är verktygen ovan lämpliga att använda.