

# HUR PRATAR VI MED VARANDRA? Område: Introduktion

## SYFTE

En av de viktigaste förutsättningarna för en bra arbetsmiljö är att vi kan kommunicera med varandra. I den här övningen reflekterar ni över era samtal i arbetsgruppen. Hur brukar ni prata med varandra? Vad kan bli bättre?

När övningen är avslutad har ni kommit fram till ett samtalskontrakt med gemensamma spelregler för samtal i arbetsgruppen. Det kommer ni att ha stor nytta av längre fram i övningarna. Ni har också fått tillfälle att själva reflektera över er egen roll. Övningen utgår från era möten i arbetsgruppen, men samtalskontraktet gäller såklart alla samtal ni har på jobbet.

## AKTIVITETER

### 1. För att komma igång

Värm upp med samarbetsövningen som finns på ett separat arbetsblad.

### 2. Hur samtalar vi på våra möten?

- Det var uppvärmningen. Nu är det dags att fundera över samtalsklimatet på era möten. På duken ser ni nio situationer som belyser olika förutsättningar för möten och samtal. Gå igenom varje situation och bedöm hur det ser ut hos er genom att markera på skalan.
- Välj ut de fyra viktigaste förutsättningarna för bra möten och samtal. Det spelar ingen roll om det är något ni behöver förbättra eller något ni redan är

bra på. Skriv in era val i de fyra rutorna till höger på duken.  
*Obs! Skriv gärna egna förslag. Ni behöver alltså inte välja bland förutsättningarna i rutorna eller använda de orden. Det finns inget facit.*

### 3. Vår summering och överenskommelse

- Börja med att, gruppvis, berätta för varandra vad ni kommit fram till.
- Arbeta därefter vidare i arbetsboken under aktivitet 3b.

## 2a. På våra möten\* skapar vi bra samtalsklimat, eftersom...

\* till exempel arbetsplatsträffar

... det som tas upp på mötet leder till handling.

Är vi bra på

Kan förbättras

... vi hinner prata färdigt om viktiga frågor.

Är vi bra på

Kan förbättras

... man vågar fråga när man inte förstår.

Är vi bra på

Kan förbättras

... alla ger mötet sin fulla uppmärksamhet.

Är vi bra på

Kan förbättras

... alla lyssnar respektfullt i ett samtal som präglas av gemensam dialog.

Är vi bra på

Kan förbättras

... mötet är förberett av alla.

Är vi bra på

Kan förbättras

... vi har regelbundna möten.

Är vi bra på

Kan förbättras

... det som tas upp fyller en funktion och känns relevant för alla.

Är vi bra på

Kan förbättras

... alla vet att de kan bidra och alla åsikter är välkomna.

Är vi bra på

Kan förbättras

## 2b. De viktigaste förutsättningarna för bra samtal på våra möten

Four empty boxes for writing the most important conditions for good conversations.