

Sparrings øvelser

Tidsstyret sparring

Velegnet til konkret sparring til den enkelte. Øvelsen laves i mindre grupper. Varighed ca. 10 minutter.

Motivation: Øvelsen illustrerer den store mængde feedback og refleksioner, som netværket kan give hinanden. Øvelsen er meget anvendelig, da den udvalgte caseperson får sparring på en konkret problemstilling.

Introduktion:

1. Udpeg en tidtager (tidtageren kan stadig godt være en del af øvelsen)
2. Deltagerne går sammen i grupper på 4-6 personer og sætter sig i en rundkreds.
3. En caseperson melder sig i hver gruppe.
4. Casepersonen har nu 2 minutter til at fortælle om en udfordring, som hun/han ønsker sparring på.
5. De øvrige deltagere får nu 1 minut til at stille opklarende spørgsmål til casepersonen i forhold til den konkrete udfordring.
6. Casepersonen flytter nu sin stol lidt væk fra rundkredsen. De øvrige deltagere har nu 5 minutter til at diskutere casepersonens udfordring. Gode råd og overvejelser bringes frem. Casepersonen skal agere som en "flue på væggen", og må ikke selv deltage i samtalen, men må gerne tage noter
7. Casepersonen får nu 1 minut til at kommentere på de andres refleksioner. Hvad har de andre deltageres samtale sat i gang af tanker hos casepersonen.
8. Øvelsen kan gentages med en ny caseperson.

Coachende sparring

Velegnet til at hjælpe hinanden videre og træne aktiv lytning. Øvelsen laves i grupper. Varighed: 10-30 minutter.

Motivation: Øvelsen illustrerer, hvordan de rigtige undrende spørgsmål fra netværket kan være med til at sætte gang i nye tanker hos den udvalgte deltager. Øvelsen er meget anvendelig, da de udvalgte deltagere bliver konfronteret med resten af netværkets undren i forhold til en konkret problemstilling.

Introduktion:

1. Udpeg en tidtager (tidtageren kan stadig godt være en del af øvelsen)
2. Deltagerne deler sig i mindre grupper á 3 personer og vælger en caseperson i hver gruppe.
3. Casepersonen har nu 3 minutter til at fortælle om sin udfordring. De resterende deltagere lytter.
4. Herefter har de resterende deltagere 5 minutter til at stille "HV"-spørgsmål: Hvad, HVordan, HVem, HVornår osv. De øvrige deltagere må ikke komme med råd, men må udelukkende stille spørgsmål. Det handler om at få casepersonen til selv at finde løsningen på sin udfordring.
5. Casepersonen har nu 2 minutter til at reflektere og fortælle om øvelsens udbytte. Blev casepersonen klogere?
6. Gentag eventuelt øvelsen.