DEN SVÆRE SAMTALE · ØVELSESRUMMET

14 dage i gang

Én øvelse om dagen, 5–10 minutter. Fra bogens »Gør det i morgen«.

Brug initialer eller rolle frem for navne, og undgå helbredsoplysninger og andre private oplysninger.

Dag 1	**Regnskabet** Kapitel 1	Skriv de tre samtaler ned, du ved, du skal tage. For hver: hvem, hvad, den dato, du første gang vidste, den skulle tages, hvad det koster at vente, og hvad næste skridt er.	☐
Dag 2	**Datoen** Kapitel 1	Se på dine tre samtaler. Hvilken venter med en begrundelse og en dato, og hvilken venter på, at det føles bedre?	☐
Dag 3	**Én sætning** Kapitel 2	Næste gang du mærker aktiveringen, så sig for dig selv, hvad du mærker, i én sætning, før du reagerer. Prøv det fem gange denne uge.	☐
Dag 4	**Dit mønster** Kapitel 2	Lav refleksionen »Dit mønster under pres«. Skriv ét greb ned, du vil prøve i den næste svære samtale.	☐
Dag 5	**Åbningen** Kapitel 3	Tag den vigtigste samtale fra dag 1, som du har grundlag nok til at tage. Skriv åbningssætningen. Sig den højt tre gange. Tæl, hvor mange gange du starter forfra.	☐
Dag 6	**De fire test** Kapitel 3	Test åbningen i Åbningstræneren: 90 sekunder, de fire greb, det værste først og den tredje historie. Skriv den om.	☐
Dag 7	**Feedbacken** Kapitel 4	Vælg én person, du skylder feedback. Skriv den som situation, adfærd og virkning, og stryg hvert ord, der beskriver personen.	☐
Dag 8	**Reglerne** Kapitel 5	Skriv de fem tavshedsregler ned, du selv lever efter opad. Sæt et mærke ved hver: set ske, hørt om eller antaget.	☐
Dag 9	**To lister** Kapitel 6	Tag den næste beslutning, du skal kommunikere. Skriv to lister: det, der er besluttet, og det, der er åbent for input.	☐
Dag 10	**De seks** Kapitel 7	Tænk på en, hvis adfærd eller arbejdssituation har ændret sig, og som du er bekymret for. Tegnene kan have flere forklaringer. Gå igennem de seks områder som hypoteser om arbejdet, ikke som diagnose: byrde, kontrol, belønning, fællesskab, retfærdighed, værdier. Hvor er der sket en ændring?	☐
Dag 11	**Tre publikummer** Kapitel 8	Har du en opsigelse foran dig, så skriv dine tre publikummer op. Ellers: Hvem af de tre glemte du ved den seneste?	☐
Dag 12	**Spørgsmålet** Kapitel 9	Spørg en af dine nærmeste: »Hvad har mit arbejde kostet dig det seneste år?« Lyt uden at forsvare dig, og aftal, hvornår I taler videre.	☐
Dag 13	**Gennemgangen** Kapitel 10	Lav en gennemgang efter din næste samtale samme dag: fire spørgsmål, ti minutter, skriftligt. Gør det tre dage i træk.	☐
Dag 14	**Vælg tre** Afslutningen	Vælg tre af de øvelser, du har lavet, og sæt dato på inden for 14 dage. Sæt tre felter i kalenderen hver fredag: ét afvigende synspunkt, én feedback på dig selv, én spænding ryddet.	☐

Sæt dato på. Ellers er det ikke en handling. Det er samtalegæld til dig selv.

Flere øvelser: friisnaes.com/den-svaere-samtale-oevelser.html