



Foto: Peter Nolbrant.

Lyssna och berätta

Detta är ett sätt att hjälpa varandra att utveckla tankar, idéer, lösningar eller visioner samtidigt som vi får nya perspektiv och kunskaper. Vi övar oss också på att lyssna.

Arbetsättet kan användas vid exempelvis dialogmöten, tankeinventering, utvärderingar, kunskapsutbyten och visionsarbeten.

Tid

20 minuter till en timma.

Antal

2-3 personer. Smågrupperna kan vara del av en mycket stor grupp.

Hur

1. Fokus eller frågeställningen är viktig och behöver formuleras tydligt.
2. Det är bäst att börja med egen ostörd reflektion kring frågan under 5-20 minuter.
3. Ställ undan och parkera andra tankar och fokusera på frågan.
4. Just dina tankar är viktiga och allt som dyker upp är viktigt att ta med. Skriv gärna ner minnesanteckningar av det som kommer fram.
5. Dela upp er två och två eller tre och tre, gärna med någon som du känner minst.
6. Turas om att berätta och lyssna. Tio minuter var är ofta lagom. Var tyst och lyssna utan att argumentera och diskutera. Istället handlar det om att släppa sina egna föreställningar och istället leva sig in i och hjälpa berättaren att utveckla och förtydliga. Är något oklart, ställ frågor till berättaren. Om det skulle bli en tyst paus gör det inget, det kan vara bra för att få tänka efter och lyssna. Man bör inte sitta rakt mot varandra utan istället bredvid varandra när ni berättar och lyssnar. Ett bra sätt är att promenera sida vid sida.
7. Med fördel kan berättaren notera minnesanteckningar.



Vad behövs?

- En processledare är en fördel men processen kan genomföras genom att någon i gruppen leder.
- Penna och papper.

Att tänka på

- Att verkligen lyssna på en annan persons berättelse eller att berätta sin egen för andra är ett enkelt och naturligt arbetssätt som vi använder till vardags men som vi kan utveckla och bli mer medvetna om.
- Detta är ingen prestation eller press. Var och en berättar på den nivå ni tycker känns bra.
- En bra process bygger på tillit. Ju större tillit det finns i gruppen desto bättre blir berättande och lyssnande. Det är en stor möjlighet att få dela perspektiv, engagemang och visioner med varandra. Samtidigt innebär det att man får ett stort förtroende som man måste vara varsam med.
- Det är viktigt med en processledare som skapar trygghet och tydlighet kring förhållningssätt.

Läs mer

- L4C Learning for Change. Avsnittet: Deep listening and parking. Sid. 18.
<https://legacy17.org/Files/Article-related/L4C.pdf>