

# Min konflikt

## Introduksjon

KONFLIKT

Et viktig element i tilnærmingen til konflikter er samtykke av hypotesen som har konflikt. Dette er en integrert del av livet vårt og ikke kan unngås, og utgjør en unik mulighet for læring og utvikling. For mange mennesker kan forskjeller og tvister bli begynnelsen på konstruktive endringer i områdene med bedre selvinnsikt og forståelse av andre, utvidende selvbevissthet, årsaksmessig handlefrihet i å løse problemer og avgjøre om egne saker. Selv om ikke alle konflikter kan ende i løsning, kan hver av dem være en mulighet for reflektert læring og endringer. Endring er fremdriftsmotoren.

ØVELSE

## Mål

Bli oppmerksom på dine personlige muligheter for konfliktløsning og komme til bunnen av konfliktsituasjonen der frivillige deltok.

## Råd

15-20 MIN

Øvelser basert på konflikthåndtering kan utføres alene; disse øvelsene kan også utføres som en del av workshops (for eksempel med å jobbe parvis).

## Forfatter / inspirasjon

Øvelsen er utviklet som en del av et prosjekt gjennomført av Association School for Leaders på vegne av Information Society Development Foundation.

INDIVIDUELT ARBEID

## Anbefalt lesing

Fisher R., Ury U., Patton B., Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In, Penguin Books 2001

## Bruksanvisning

Husk din private konflikt, en situasjon som du føler ikke er løst i det hele tatt eller kunne vært løst bedre. Ideelt sett bør det være en konflikt relatert til din jobb / skole eller jevnaldrende gruppeaktivitet.

1. *Beskriv situasjonen, prøv å være objektiv og gi rene fakta.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. *Dine behov.*

Skriv ned alle dine behov som er relatert til eller var relatert til denne situasjonen. Prøv å ikke "selvsensurere", skriv ned til og med negative behov som du kunne hatt det vanskelig for å innrømme til den andre parten.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. *Din oppførsel.*

Husk å liste opp dine spesifikke handlinger og atferd i den situasjonen. Gjør det uten sensur, det vil si at du skriver ned både det du vurderer er positivt og det du vurderer er negativt. Hva var målet ditt da: å løse konflikten, å lære den andre partneren en leksjon, å vinne?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. *Behov fra den andre partneren.*

Ta en ny titt på denne situasjonen. Gjennomgå oppførsel til den andre partneren og tenk på hva den andre ønsket å oppnå og hvilke behov han / hun måtte ha hatt i den situasjonen. Formuler dem positivt -vær empatisk.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. *Observatørens perspektiv.*

*Ta nå rollen som en velvillig, snill observatør og skriv om situasjonen. Hva kan du se?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Sammendrag**

Se på deg selv nå. Svar følgende spørsmål:

1. *Hvordan oppfatter du denne situasjonen?*
2. *Hva var en mulighet og hva var en trussel?*
3. *Hva lærte du om deg selv og den andre partneren?*

### **For vurdering**

*Se nå på dine handlinger og oppførsel i denne situasjonen. Hva kunne du ha gjort annerledes? Hvordan vil du nærme deg konfliktløsning nå? Er det fortsatt en sjanse til å gjøre dette og løse denne gamle saken?*

# Skjold for personlig motstandskraft

## Grunnleggende

STRESSMESTRING

Å jobbe med vanskeligstilte barn krever empati, oppmerksomhet og støtte fra de frivillige. Når han / hun ikke har krefter og føler seg overveldet av stress, kan han / hun ikke tilby sitt maksimale engasjement og potensial. Uansett hvilket nivå de har av erfaring, kan enhver stresset person nå et vippepunkt utover hvilket forsvarsmekanismen svikter. Du kan ikke ta din nåværende stressmotstand for gitt og fungere alltid bra. Derfor bør det være en vanlig praksis å bygge personlig motstandskraft. Hvis du merker din egen utmattelse for sent, kan du overse skaden som allerede har skjedd - kanskje teamets dynamikk er svekket, kanskje du ikke har klart å hjelpe folk som stoler på din støtte som forventet ...

ØVELSE

Grunnlaget for å bygge personlig motstandskraft er å være så tydelig som mulig om motivasjonen din. Fordelene du får fra jobben din, og prisen du betaler for den. Finn derfor ut hvorfor du er der du er, hva du forventer av det du gjør. Mennesker som har bestemt seg for hva de vil oppnå og kan se betydningen av handlingene deres, er mye mindre utsatt for de skadelige effektene av stress. På en annen side når vi benekter eller ikke forstår de dypere motivene våre, har vi en tendens til å koble oss fra jobb og miljø, noe som gjør oss svært utsatt for stressfaktorer.

AVHENGIG AV TYPEN  
AV ØVELSE

Å vite hva motivene dine er, er det grunnleggende for å styrke din motstandskraft.

## Mål

Motstandskraft er en persons evne til å tilpasse seg og håndtere motgang, tragedie, fare eller andre kilder til stress. Det er ikke noe som noen har eller savner. Det er et helt sett med atferd, holdninger og følelser som kan læres, kultiveres og utvikles.

INDIVIDUELT ARBEID  
ELLER ARBEID MED EN  
COACH

## Råd

Øvelsene er ment for individuelt arbeid, men den første er verdt å gjøre under en økt med en trener.

## Forfatter/inspirasjon

Inspirert av guiden for UNHCR-ansatte og frivillige som jobber med flyktninger.

## Øvelse 1 - Identifiser motivene

Svarene på følgende spørsmål vil hjelpe deg med å identifisere dine egne motiver. Mens du jobber alene, skriver du dem ned på ett ark. Når du jobber med en coach, stol på prosessen som utføres av ham/henne. Ta deg tid til å tenke på svarene dine i rolige omgivelser og ha modighet til å være ærlig mot deg selv. Merk at svarene kan være komplekse og ofte er inkonsekvente eller usammenhengende.

Det du skriver kan noen ganger virke motstridende. Slike motsetninger er mindre et problem når vi analyserer dem.

- Hvorfor jobber du i denne organisasjonen?
- Hva forventet du egentlig av denne oppgaven?
- Hva regnet du med?
- Hva er din situasjon i dag i lys av svarene dine på disse spørsmålene?

Det er også viktig å forstå hvordan du verdsetter deg selv og det du gjør. Denne kunnskapen hjelper deg å takle andre som prøver å dømme deg og misnøye du måtte føle fordi jobben ikke blir utført ordentlig. Nok en gang kan det hende at svarene dine ikke stemmer overens; vær ærlig og vurder nøye hva du sier.

- Hva er de personlige kostnadene og fordelene ved jobben din?
- Hvordan måler du suksess i arbeidet ditt?
- Hva kan du kontrollere i arbeidet ditt?
- Hva har du oppnådd (eller kommer til å oppnå) i dag?

Gå tilbake til disse spørsmålene fra tid til annen. Når du har problemer, kan det være nyttig å huske det "større bildet".

Ikke anta at du vet svarene. Skriv ned hva du synes og se på hva du uttalte.

Når du jobber med en trener, vil du få muligheten til å snakke om svarene dine, tvil, motsetninger og frustrasjoner, som gjør at du bedre kan forstå hele situasjonen.

## Øvelse 2 – Opprettholde en sunn sinnstilstand

Følgende fremgangsmåter er nyttige for å opprettholde en sunn sinnstilstand (for å spise sunt, sove godt, holde seg borte fra forskjellige sentralstimulerende midler): .

Tenk regelmessig på andre ting enn arbeid: dette rådet er vanlig for alle metoder for å bygge motstandsdyktighet.

Unngå å snakke med kolleger om arbeid etter jobb. Ikke bli din jobb.

Opprettholde regelmessig kontakt med venner. De lar deg ikke glemme at det også er en verden utenfor ditt frivillighetsarbeid.

Finn en sjelevenn i organisasjonen din som forstår arbeidsdilemmaene dine og snakk med denne personen om hva som er viktig (følelser, mening, livsvalg).

Noter tankene dine hver kveld i form av en bevissthetsstrøm. Denne teknikken har vist seg å forbedre søvnkvaliteten og redusere effekten av kumulativt stress.

### **Bevissthetsstrøm - instruksjon for daglig praksis**

Still vekkerklokken i 15 minutter slik at du ikke trenger å se tiden. Ha en notisbok eller nok ark. Lov deg selv å ikke vise noen hva du skriver. Begynn å skrive hva du tenker på og fortsett å skrive i 15 minutter (til alarmen går). Ikke prøv å skrive logisk, riktig eller i hele setninger. Hvis du ikke vet hva du skal skrive, skriv ned den tanken. Gjør denne øvelsen regelmessig hver kveld.

### **Øvelse 3 - Pusteøvelser**

De er et alternativ til øvelsen på bevissthetsstrøm. Ved å øve på kvelden vil du få bedre søvnkvalitet, mens morgenøvelser forbedrer oppmerksomhet, følelsesmessig ledelse og tankekontroll.

### **Bruksanvisning**

Still vekkerklokken i 15 minutter slik at du ikke trenger å se tiden. Sett deg komfortabelt i en stol med rett rygg, bena parallelle og hendene i knærne. Pust sakte, dypt. La pusten være litt lengre enn pusten. Konsentrer deg om luftstrøm og magebevegelse. Når tankene dine blir distraheret, konsentrer deg om å puste ... la tankene komme og gå. Pust 100 ganger etter behov. Gjør denne øvelsen regelmessig hver morgen. Ikke gi opp, selv om du i utgangspunktet ikke klarer å fullføre to pust på rad uten å kjøre tanker. De fleste opplever dette også først.

Dette er en øvelse som fokuserer på viljen, veldig nyttig i situasjoner der det er mye kaos og forvirring, spesielt i tilfeller som krever nød-intervensjon.

### **Øvelse 4 - Fysiske øvelser**

Tren eller driv med yoga. Fysisk aktivitet lar deg gjenopprette hormonbalansen og fremme fjerning av giftstoffer fra kroppen. Finn de mest passende aktivitetene i ditt område, eller gjør stressavlastningsøvelser selv, for eksempel ved hjelp av dette nettstedet:

<https://vimeo.com/66721877>

# Selvtest på utbrenthet

## Er du i fare for å bli utbrent?

Utbrenthet kan påvirke alle som er forpliktet til jobben sin og villige til å ofre. På et tidspunkt kan tretthet av medfølelse, skuffelse, mangel på styrke og en følelse av ingen reell handlefrihet utvikle seg, og tidligere entusiasme og glede forsvinner. Utbrenthetstilstanden oppstår når antall oppgaver til en frivillig blir ikke lidenskapelig og entusiastisk lenger. I tillegg til at antall oppgaver som er ubehagelige eller kjedelige øker.

### Mål

Utbrenthet rammer oss sjelden plutselig. Generelt er det en progressiv prosess, hvis signaler blir lagt merke til.

Dette verktøyet hjelper deg med å finne ut om du er i fare for utbrenthet. Resultatet av denne testen vil også gi deg et innblikk i hvor tilfredsstillende det frivillige arbeidet ditt fremdeles er, og om motivasjonen din fremdeles er godt forankret.

### Råd

Du kan utføre denne testen selv. Resultatene bør diskuteres med en trener, koordinator eller trener, spesielt hvis de er urovekkende.

### Kilde

[https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_08.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm)

FAGLIG UTBRENTHET

TEST

10 MIN

SELV-TEST

## Bruksanvisning

For hvert spørsmål, velg bare ett svar ved å krysse av for x i riktig kolonne.

Spørsmål	ikke i det hele tatt	sjelden	noen ganger	ofte	veldig ofte
<i>Føler du deg utmattet og mangler fysisk eller følelsesmessig energi??</i>					
<i>Tror du at du har en tendens til å tenke negativt om arbeidet ditt som frivillig?</i>					
<i>Føler du at du er en person som er vanskeligere og mindre snill mot mennesker enn det de kanskje fortjener?</i>					
<i>Irriterer mindre problemer, kolleger, elever eller teamet ditt deg lett?</i>					
<i>Føler du mangel på forståelse og undervurdering av kollegene i organisasjonen?</i>					
<i>Føler du at du ikke har noen å snakke med i organisasjonen?</i>					
<i>Føler du at du oppnår mindre enn det du burde?</i>					
<i>Føler du et ubehagelig press for å lykkes?</i>					
<i>Tror du at du ikke får det du vil ha i jobben din?</i>					
<i>Føler du at du jobber i feil organisasjon eller i en organisasjon med en upassende profil for deg (for eksempel vil du være frivillig, men ikke dekke det støtteområdet du jobber med nå)?</i>					
<i>Føler du deg frustrert over noen deler av arbeidet ditt?</i>					
<i>Tror du organisasjonspolitikken eller byråkrati hindrer deg i å gjøre en god jobb?</i>					
<i>Føler du at det er mer arbeid å gjøre enn du faktisk kan gjøre?</i>					
<i>Føler du at du ikke har tid til å gjøre mange viktige ting?</i>					
<i>Føler du at du ikke har tid til å planlegge og lage strategier så mye du vil?</i>					
<b>Totale poeng</b>					



Poengskala fra 1 til 5 poeng: for svaret "ikke i det hele tatt", tildel 1 poeng, opptil 5 poeng for svaret "veldig ofte". Legg opp summen av alle poeng.

Poeng:

ANTALL FORKLARING:

PUNKTER

15-18	- Ingen tegn til utbrenthet..
19-32	- Lette tegn på utbrenthet med mindre en faktor er spesielt alvorlig.
33-49	- Vær forsiktig. Du kan være i fare for utbrenthet, spesielt hvis poengsummen din er høy på grunn av få spørsmål.
50-59	- Du har alvorlig fare for utbrenthet. Begynn å opptre.
60-75	- Vel ... Du er ute etter en veldig alvorlig utbrenthet - gjør noe raskt. Kanskje du trenger profesjonell støtte.

---

#### OPPHAVSRETT

Dette dokumentet ble opprettet som en del av prosjektet "Motivere. Styrke. Støtte. Opplæringsprogram for frivillige som arbeider med barn" og er fullt opphavsrettsbeskyttet av organisasjonene Coedro Coaching Education Development Monika Górska (Warszawa), Verum Foundation (Warszawa) og Change the World (Oslo) Forfatterne gir lisens til å bruke dette dokumentet under vilkårene i Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Denne lisensen lar deg distribuere, vise og utføre materialet av dette dokumentet bare for ikke-kommersielle formål og under forutsetning av at det bevares i sin opprinnelige form (ingen avledede verk). Fullstendig tekst til lisensvilkårene og tillatt bruk av materialer er tilgjengelig på [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).