

INTERAKTIONENS MINGGUIDE

Tumregler och praktiska tips i utformningen av metoder och miljöer som gör det lättare att lära, kommunicera och tänka tillsammans



Thomas de Ming



I denna guide har jag samlat mina goda råd till mig själv för att jag lättare kunna välja resurssmarta och effektfulla lösningar när jag hjälper medmänniskor att lära, kommunicera och tänka tillsammans.

Genom att vara så kortfattad som möjligt – i form av praktiska tips och användbara tumregler - så tvingar jag mig själv att försöka uttrycka själva essensen i mitt *know-how*.

Jag har valt att kalla den för en interaktionsguide eftersom det mesta i lärande, kommunikation och tankeprocesser handlar om just interaktion med omgivning, med information och med varandra.

Det finns förstås många kunskaps- och forskningsdomäner kopplade till detta område som jag inte uttryckligen refererar till i min text. Du kan dock vara trygg med att mina praktiska råd samsas utmärkt med många av de nya vetenskapliga rön som dagligen väller fram.

Jag har delat in guiden i tre avdelningar – förutsättningar, förberedelser och genomförande. På så sätt så får jag tillgång till både en checklista och en vägledning för mina egna processer.

Hoppas att du också kan ha nytta av mina goda råd till mig själv!

Nacka 29 januari 2021



Thomas de Ming

© 2021

INNEHÅLL

Överblick över innehållet

FÖRUTSÄTTNINGAR

Tänka på vid utformning och görande

FÖRBEREDELSE

Formulera användbara mål

Utforma moment

Testa upplägg

Träna för att få flyt

GENOMFÖRANDE

Ordna rummen

Lyckas som ledare/lärare

Underlätta framsteg

Dokumentera sinnrikt

En praktisk sammanfattning

Förutsättningar >

Tänka på vid utformning och görande

Det finns skillnader i personliga strategier

Vi har begränsningar i arbetsminnet

Vi tolkar och minns genom känslor

Vi har en stark orsaksdrift

Hjärnan vill skapa mönster och helheter

Vi behöver och reagerar på variation

Vi sonderar ständigt social position

Förberedelser >

Formulera användbara mål

Begrepp – vilka är och vad betyder de viktigaste orden och uttrycken

Mönster – vilka strukturer, skeenden och samband är viktigast att förstå

Procedurer – vad ska deltagarna kunna göra med händerna och huvudet

Utforma moment

Uttryck

Stimulera flera sinnen

Använda berättelser

Bryta mönster

Intryck

Simulera skeenden

Tydliggöra mönster

Involvera deltagare

Avtryck

Förstärka känslor

Låta deltagare ta ställning

Repetitioner
Disposition

Testa upplägg

Svårt att förstå

Svårt att genomföra

Tidskrävande aktiviteter


Träna för att få flyt

Komma i rätt tillstånd

Använda rösten bärigt, dynamiskt och uthålligt

Hitta rörelserna som fungerar

ÖVERBLICK

Klicka på rutorna för att snabbt se respektive avsnitt/ slide och gå tillbaka till den här sidan genom att klicka på  längst upp till vänster på respektive avsnitt/ slide

Genomförande

Ordna rummen

Visualiseringsytor
Utrymme för rörelse
Variation i kroppshållning

Lyckas som ledare/lärare

Ta kontakt
Involvera alla i början
Bryta mönster
Lyfta fram värdet

Utstråla glädje/energi
Genuinitet
Visa ansiktet
Stabil kroppshållning

Tydlig röst
Tydliga positioner
Tydlig riktning
Tydliga start/stopp

Ta in det som sker
Låta alla bli smarta
Förbereda frågor
Konstruktivt problem

Underlätta framsteg

Det ska vara lätt...
...begåvad
...aktiv
...flera sinnen

Det ska vara lätt...
...inlevelse
...perspektiv
...variation

Det ska vara lätt...
...rätt tillstånd
...bra rytm


Dokumentera sinnrikt

Minnesstöd för olika minnesfunktioner

Dokumentation à la MacGyver

EN PRAKTISK SAMMANFATTNING
(2 sidor)

ÖVERBLICK

Klicka på rutorna för att snabbt se respektive avsnitt/ slide och gå tillbaka till den här sidan genom att klicka på  längst upp till vänster på respektive avsnitt/ slide

FÖRUTSÄTTNINGAR



Tänka på

... när jag utformar och genomför

Det finns skillnader i personliga strategier

Vi har begränsningar i arbetsminnet

Vi tolkar och minns genom känslor

Vi har en stark orsaksdrift

Hjärnan vill skapa mönster och helheter

Vi behöver och reagerar på variation

Vi sonderar ständigt social position



Det finns skillnader i personliga strategier

Olika individer använder i praktiken olika personliga strategier i olika situationer när de ska lära, lösa problem och samspela med andra.



Därför bör jag utforma presentationer, övningar och arbetsmoment för att kunna **stimulera flera sinnen** (se, höra och göra) och olika typer av **minnesfunktioner** (semantiska minnet = vad betyder, episodiska minnet = vad som har hänt och procedurminnet = hur man gör).

Fysiskt tillgängliggör jag information för flera sinnen genom att **använda hela det fysiska rummet som en kunskapskarta** och sätta **information på fysiska föremål**. Jag strävar också att låta den **digitala informationen ta plats i det fysiska rummet på olika ytor** via skärmar och projiceringar.

Det semantiska minnet främjar jag genom att exempelvis låta deltagarna närma sig olika ord och uttryck ur **olika perspektiv och infallsvinklar**.

Det episodiska minnet främjar jag med hjälp av **berättelser**.

Procedurminnet främjar jag genom olika enkla **simuleringar och tester**.



Några konkreta exempel...



Genom att **sätta information på fysiska saker** som man kan ta på och flytta runt så kan jag hjälpa mina deltagare att **se, höra, röra och göra** medan de behandlar informationen.

På så sätt så kan deltagarna få tillgång till flera **olika typer av gränssnitt** till den information de använder samtidigt som olika individer kan använda **olika kognitiva strategier** för att bearbeta information och interagera med de andra.



Här ser du vattenflaskor som får symbolisera ett slags smörjmedel för genomförande. På varje flaska sitter etiketter med olika framgångsfaktorer.

Och då kan man exempelvis ge gruppen i uppgift att sortera flaskorna från vänster till höger utifrån hur viktiga de anser att de olika faktorerna är för ett bra genomförande när de jämförs inbördes. Man kan också låta olika grupper i gruppen fokusera på hur man ska främja enskilda framgångsfaktorer genom att ge dem varsin flaska att ställa på mitten av bordet där de sitter.



Vi har begränsningar i arbetsminnet

Vi människor klarar egentligen bara av att ha en aktiv tanke i taget i vårt arbetsminne. Vi klarar också bara av cirka sju separata bitar information samtidigt.



Därför försöker jag lyfta fram **tydliga mönster** i informationen de har framför sig för att hjälpa alla att hantera en större mängd information. Jag presenterar också informationen **vart efter den är aktuell** så att jag undviker att dränka mina deltagare i stimuli innan de är mogna att navigera i informationsmängden.

Dessutom har jag **informationen integrerad i det fysiska och digitala rummen**. Detta uppnår jag genom att sätta information på olika föremål och skyltar som hela tiden finns tillgängliga för deltagarna och som används i själva samspelet mellan deltagarna. Den digitala informationen samspejar då med den fysiska så att deltagarna kan söka information och repetera när de själva vill.



Några konkreta exempel...



Genom att **ta fram information vartefter den är aktuell** så minskar risken att jag överlastar deltagarnas arbetsminne.



Deltagarna har dessutom lättare att hantera informationen om den presenteras i ett **tydligt mönster**.



Om jag sedan låter informationen vara **framme i de fysiska och digitala rummen** – där den fysiska och digitala informationen samspejar – så kan deltagarna repetera informationen när de själva vill.



Vi tolkar och minns genom känslor

Allt som vi människor varseblir (uppmärksammar och tolkar) passerar ett filter av känslor. Känslorna har alltid tolkningsföreträde och det är känslorna som bevarar minnet som ett slags konserveringsmedel.



Därför lyfter jag fram känslor när jag vill hjälpa andra att lära sig saker. Detta gör jag genom att själv **berätta om och visa mina egna känslor**.

Jag ber också deltagarna **rikta sin uppmärksamhet** till sina egna känslor för de saker som vi behandlar.



Några konkreta exempel...



Jag bör själva visa tydligt vilka känslor jag har. Jag bör också uppmana mina deltagare att i trygga former bekänna färg, d v s berätta vilka känslor de själva har för det vi pratar om och sedan hjälpa dem reda ut varför de har just dessa känslor.



Känslorna är hjämans filter, tolkningsram och konserveringsmedel.



Därför är det viktigt att **förstärka känslorna** för att få dem under kontroll.



Vi har en stark orsaksdrift

En grundläggande drift hos oss människor är att vi söker orsaken till allt som sker och att vi vill tydliggöra relationer mellan orsak och verkan.



Därför underskattar jag aldrig deltagarnas drift att skaffa sig en egen förklaring till olika samband, oavsett om de har fakta eller inte.

Jag använder mig också av denna drift för att väcka nyfikenhet. Det gör jag exempelvis genom att medvetet presentera saker som först verkar ”ologiska” och därmed locka deltagarna att reda ut alla samband.



Några konkreta exempel...



Eftersom vi människor alltid vill veta vad vi har framför ögonen så kan jag använda detta för att **fånga deltagarnas uppmärksamhet** i syfte att reda ut samband med orsak och verkan.



Jag får snabbt en livlig diskussion om jag exempelvis bara visar en del av en bild och frågar vad det är och vad man har det till.

Sedan kan jag visa en större bild som visar sammanhanget och kan då snabbt hjälpa deltagarna urskilja de viktigaste sambanden.

Här på bilderna ser du strålkastare i fören på en båt.



Hjärnan vill skapa mönster och helheter

Hjärnan är en mönsterskapare och vill alltid hitta och skapa mönster i sin omvärld. Dessutom ogillar hjärnan oavslutade mönster och fyller alltid i det som saknas, oavsett om det stämmer med verkligheten eller inte. Så fort hjärnan tar emot stimuli genom våra olika sinnen från omvärlden (eller från våra egna interna tankeimpulser) så matchas stimuli och idéer mot redan kända mönster. Vad är det för något (kategorisering)? Vad betyder det för mig (värdering)? Först när vi har upplevt att vår verklighetsbild inte riktigt stämmer med de nya upplevelser vi får så blir vi beredd att förändra vår verklighetsbild.



Därför försöker jag alltid vara medveten om inom vilka **helheter** det som jag presenterar ingår. Jag utelämnar också medvetet viss information eller **utmanar logiken** för att väcka nyfikenhet hos deltagarna att vilja veta mer. Vill jag hjälpa mina elever/deltagare att utveckla sin verklighetsbild så måste jag hjälpa dem att **få syn på sina referensramar och referenspunkter**. Genom berättelser och simuleringar kan jag erbjuda dem **personliga, konkreta och känslomässiga upplevelser** av att deras verklighetsbild kan vara något ofullständig.



Några konkreta exempel...



Jag försöker vara medveten om inom vilka **helheter** jag presenterar information eftersom hjärnan alltid skapar helheter av det som den möter i sin omgivning.



Jag vet också att hjärnan alltid letar efter **mönster** i all information. Därför försöker jag alltid att skapa en helhet i informationen jag presenterar och lyfta fram viktiga mönster.

Här ser du en visualisering av hur teknikutvecklingen skapar en känsla av att jorden blir mindre och att globala företeelser nu har allt större inverkan på lokala förutsättningar.



Vi behöver och reagerar på variation

Hjärnan reagerar egentligen bara aktivt på det som avviker från det förväntade eller det som kräver vår fulla koncentration, annars skulle vårt medvetna jag bli dränkt i information och intryck.

Samtidigt är hela vår fysiska organism utformad för att vara i rörelse och klara av olika typer av fysiska ansträngningar.



Därför jobbar jag medvetet med variation, både för kroppen och för hjärnan.

Då får jag ökad produktivitet som positiv följd effekt eftersom variationen är själva "katalysatorn" för att få mer gjort med samma mänskliga resurser.



Några konkreta exempel...



När jag presenterar information på golvet så blir det enklare för mig att främja en **naturlig rörelse** i rummet.

Då får jag den livgivande **variation** som behövs för att hålla upp koncentrationen.

Samtidigt kan jag **stimulera fler sinnen** hos deltagarna och kan aktivera en större del av nervsystemen.

Jag kan uppnå samma effekt med digital information som projiceras på olika ytor i det fysiska rummet som deltagarna får förhålla sig till. Jag kan också inbjuda deltagarna att röra sig framför sina skärmar om de deltar virtuellt i olika aktiviteter.





Vi sonderar ständigt social position

Vi människor vill alltid hålla reda på vår sociala position i förhållande till andra människor. Många av våra högre hjärnfunktioner är fokuserade på att vi ska kunna förstå vad andra människor vill och på vad de har sin uppmärksamhet. Eftersom vi i vårt moderna samhälle ingår i så många sociala sammanhang så tar den sociala positioneringen större och större del av vår mentala kapacitet. En grupp människor som delar samma uppmärksamhet har enklare att börja samspela och undvika att lägga all tid på att ta olika maktpositioner i samtalet.



Därför använder jag olika fysiska föremål och virtuella objekt för att locka alla att **uppmärksamma något tillsammans**. På detta sätt kan jag också "dämpa" det sociala positioneringssystemet för en stund och låta alla få tillgång till en större del av sin mentala kapacitet för de uppgifter som man ska lösa tillsammans. Då kan jag också bidra till att minska ängslan för att göra fel och kan istället främja en större iver hos deltagarna att göra rätt.



Några konkreta exempel...



Ett effektivt sätt att minska människors tendens att lägga största energin på att sondera sin sociala position i en grupp är att ge dem **något fysiskt och/eller virtuellt att fokusera på** tillsammans.

På samma sätt som att en fotboll kan få en grupp människor att glömma vem som är högst på den sociala rankingen utanför fotbollsplanen så kan jag placera andra fysiska saker – och virtuella objekt – i rummen kring vilka gruppen kan se, röra och samlas.

FÖRBEREDELSE

Formulera användbara mål

Begrepp – vilka är och vad betyder de viktigaste orden och uttrycken?

Mönster – vilka strukturer, skeenden och samband är viktigast att förstå?

Procedurer – vad ska deltagarna kunna göra, både med händerna och med huvudet?

Formulera användbara mål

Utforma moment

Testa upplägg

Träna för att få flyt



Begrepp

- vilka är och vad betyder de viktigaste orden och uttrycken?

Jag underskattar ofta hur många nya (och nygamla) uttryck jag faktiskt introducerar utan att ta mig tid att synka allas tolkningar av betydelser och innebörder. Detta blir då ett problem eftersom det blir mycket svårt för deltagarna att hänga med när komplexiteten ökar om de inte får grepp på de viktigaste begreppen.



Därför brukar jag försöka **identifiera** de begrepp som enligt min mening är mest **kritiska** i det jag vill att deltagarna ska lära sig och sedan lägga in "dold repetition" för att de ska sitta ordentligt.

Exempelvis berättar jag historier kring de olika begreppen. Jag låter också deltagarna sortera dem i olika kategorier (viktigast, roligast, svårast) och ber dem förklara begreppen för varandra ur olika utgångspositioner (som exempel kan jag fråga hur en grekisk munk, en 5åring eller en idrottsman skulle förklara samma begrepp).



Några konkreta exempel...



Olika individer har ofta olika tolkningar av ord och uttryck, det som jag här kallar för **begrepp**.



När jag själv som ledare/lärare har en idé om vilka begrepp som är viktigast att skapa **gemensamma tolkningar** kring så skapar jag övningar som hjälper deltagarna att göra denna "synkning".



Här ser du en "Samtalskub" som har sex sidor. På varje sida sitter en fråga som ger en ny infallsvinkel på ett begrepp eller en situation. Den som håller i kuben svarar själv på en av frågorna och övriga lyssnar uppmärksam.



Mönster

- vilka strukturer, skeenden och samband är viktigast att förstå?

Det är väldigt nyttigt för människors utveckling av förståelse att försöka identifiera de viktigaste mönstren i det man lära sig. En typ av mönster handlar om **strukturer i rumslig betydelse** (hur saker hänger ihop och vilka delar som ingår). En annan typ av mönster handlar om **strukturer i tiden** (i vilken ordning saker kommer, hur ofta och när). Ytterligare en typ av mönster handlar om **samband och ömsesidiga beroenden**. Ofta har man ju mängder av samband att ta hänsyn till, frågan är vilka som är viktigast!



Därför försöker jag alltid **visualisera strukturer, simulera skeenden** och uppmana deltagare att försöka **urskilja både samband och ömsesidiga beroenden**. Sedan ber jag dem **värdera** vilka samband som är viktigast och ber dem formulera tydliga **minnesregler** i form av tumregler för att de enklare ska komma ihåg de viktigaste mönstren.



Några konkreta exempel...



Jag hjälper gruppen att **tydliggöra olika mönster och samband** genom att involvera dem i att skapa gemensamma bilder, använda gemensamma associationer eller via andra sätt att uttrycka saker tillsammans.



Här ser du en "kassafisk" (istället för "kassako", d.v.s. en produkt eller tjänst som bidrar till företagets lönsamhet) och deltagarna diskuterar vilka faktorer som påverkar lönsamheten samt vilka av de faktorer de själva har stort inflytande på.





Procedurer

- vad ska deltagarna kunna göra, både med händerna och med huvudet?

Det tar alltid längre tid än vad man tror att lära sig göra saker i praktiken. Därför är att identifiera vad man konkret ska kunna göra i en övning eller ren uppgift är alltid bra att göra.

Att lära sig behärska fysiska göranden, t ex spiken med en hammare, har ganska stora likheter med mer mentala aktiviteter. Likheten ligger i att man faktiskt "gör" olika tankearbeten i en viss ordning på ett visst sätt.

Skillnaden mellan fysiskt och mentalt görande är dock att man mycket tydligare kan uppfatta om det man gör fysiskt blir "rätt" eller inte.



Därför försöker jag förstärka tankeförmågan hos deltagarna med hjälp av fysiska aktiviteter och tagbara föremål (eller virtuella objekt) på vilka jag sätter information. På så sätt kan jag stimulera fler sinnen hos deltagarna och de lättare får lättare att kunna uppfatta hur de faktiskt tänker.

Jag kallar ofta dessa tankehjälpmiddel för "tagbara tankeredskap" (eller tangible thinking tools på engelska).



Några konkreta exempel...



När jag tar hjälp av **fysiska föremål** så kan jag också hjälpa deltagarna att **tänka på hur man gör saker** med hjälp av sina tankar. Exempelvis kan det handla om i vilken ordning man uppmärksammar saker när man löser problem eller hur man medvetet kan kombinera olika saker för att generera fler idéer.



Här har jag tagit hjälp av saker som också doftar (hudkrämer, badsalt m fl) för att ytterligare förstärka de fysiska sinnesförmågorna när en grupp lär sig stegen i en metod.

Man kan uppnå liknande effekter på gemensamma digitala arbetsytor genom att låta deltagarna tillsammans **flytta kring på virtuella objekt** – exempelvis symboler eller foton - i olika mönster.

FÖRBEREDELSE

Utforma moment

UTTRYCK (SIGNALERA, INFORMERA OCH STIMULERA)

Stimulera flera sinnen

Använda berättelser

Bryta mönster

INTRYCK (KATEGORISERA, SORTERA, PRIORITERA OCH VÄRDERA)

Simulera skeenden

Tydliggöra mönster

Involvera deltagare

AVTRYCK (LIVSLÅNGD, OMFATTNING OCH KVALITET PÅ DET MAN FÖRVÄNTAS KOMMA IHÅG)

Förstärka känslor

Låta deltagare ta ställning

Kamouflera repetitioner

DISPOSITION (I VILKEN ORDNING MAN LÄGGER MOMENT OCH ENSKILDA AKTIVITETER)

Formulera användbara mål

Utforma moment

Testa upplägg

Träna för att få flyt



Jag strävar efter att stimulera flera sinnen ...

... för att möta flera preferenser och personliga strategier samtidigt som jag vill aktivera en större del av individernas "neurosystem".

Fler människor kommer till sin rätt om jag använder "sinnrika gränssnitt", d.v.s. tilltalar flera sinnen på ett finurligt sätt. Då aktiveras en större del av deltagarnas neurosystem och fler kan använda de sinnen, de styrkor (förmågor och färdigheter) och de strategier (i lärande och problemlösning) som man själv föredrar.



Därför använder jag hela rummen som en **karta av kunskap**. Jag gör detta genom att **sätta lappar och skyltar på fysiska saker** (t.ex. kaffekoppar, stolar, armaturer m.fl) och ställa ut olika saker på olika platser i rummet så att man bokstavligen kan gå mellan olika kunskapskällor eller aspekter av det man ska lära sig. Detta kan jag även göra i renodlade digitala rum eller i en mix av fysiska och digitala rum.

Jag har också stor nytta av att använda och **förstärka associationer** till företeelser, uttryck, händelser, fysiska objekt, mänskliga tillstånd m.m., eftersom hjärnan jobbar mycket med associationer. För att aktivera fler sinnen och samtidigt bygga in en fokusfrämjande variation så **arrangerar jag för rörelse** och förflyttningar i rummet under de olika momenten.



Några konkreta exempel...



Genom att göra **associationer till fysiska föremål och konkreta företeelser** så kan jag hjälpa deltagarna att aktivera sina minnen när de tänker tillsammans.

Här kan fläkten symbolisera medvind och motvind när man ska genomföra något. Kudden kan vara olika saker som dämpar ett misslyckande medan kikaren kan vara en symbol för hur man kan se saker på långt håll.



Man kan även **stimulera deltagarnas doft och smaksinnen**.

Här har jag tagit hjälp av praliner som ligger i askar med nio fack. Varje fack och pralin symboliserar en aspekt av det som gruppen ska lära sig. Genom att använda smak- och doftassociationer så blir det ännu enklare att komma ihåg det man har lärt sig.



Jag använder mig av berättelser ...

... för att göra det enklare för fler att kunna leva sig in i det man ska lära sig eller samspela kring.

Människor har enklare att komma ihåg information om den ingår i berättelser. Detta beror på att hjärnan har enklare att komma ihåg personer, platser, prylar och problem (händelser). Bra berättelser hjälper också deltagarna att använda sina egna erfarenheter för att kunna leva sig in i olika situationer.



Därför utformar jag mina presentationer i en berättande form. Jag berättar **vem som gör vad och hur på vilken plats och när**. Då blir det enklare att leva sig in i situationer och framkalla egna bilder inom sig, ungefär som när man läser en bok.

Jag bygger upp berättandet kring ett **dilemma eller en intressekonflikt** kring person, plats och problem. Jag avslöjar inte alla oväntade vändningar och poänger i början utan **låter medvetet logiken ha vissa luckor** för att väcka deltagarnas nyfikenhet att höra mer. De bästa historierna bygger på dråpliga exempel av hur man **inte** bör göra. "Worst practice" med oväntade fel är alltså mycket effektivare som "läromedel" än att försöka sprida historier om "best practice". Man kommer nämligen sällan ihåg tråkiga eller pekfingeriga berättelser, än mindre sprider man dem vidare.



Några konkreta exempel...



Hjäman har lätt att komma ihåg människor, platser och händelser, antagligen som en effekt av att vi genom historien har överfört kunskap till nya generationer genom **berättelser**.

Därför vet jag att det blir enklare för deltagarna att leva sig in i ett ämne om jag i berättande form **lyfta fram ett dilemma eller en intressekonflikt** som de får ta ställning till.



Jag bryter mönster ...

... för att vinna deltagarnas uppmärksamhet och väcka deras nyfikenhet.

Hjärnan uppmärksammar förändringar för att vi inte ska belasta vårt arbetsminne med saker som är konstanta. Det är effektivt att bryta mönster om man vill vinna uppmärksamhet.



Därför påstår jag saker som **först verkar ologiskt** innan alla har fått sambanden klara för sig. Jag **gör också saker på oväntade sätt**, t.ex. delar jag ut information genom att be deltagarna titta under sina stolar där jag har satt fats papper. En bra mönsterbrytare är också att **snabbt byta fysisk miljö**, t.ex. att lämna lokalen och titta på några saker jag har satt upp i korridorerna utanför. När jag behöver utmana människors referensramar så har jag stor nytta av att använda metoder som **temporärt stänger av "bedömnings-systemet"** och ökar deltagarnas möjligheter att starta från nya "tankepositioner" när de närmar sig det nya som presenteras. Detta åstadkommer jag genom att uppmana deltagarna att uppmärksamma det vi håller på med utifrån olika utgångspunkter och med förändrade förutsättningar.



Några konkreta exempel...



Eftersom hjärnan uppmärksammar förändringar så kan jag hålla intresset vid liv bara genom att **byta fysisk miljö eller skifta till ett annat virtuellt sammanhang**.

Även om informationen är den samma så uppfattar deltagarna nya aspekter när den presenteras i ett nytt sammanhang.



Den tidsförlust som fysiska förflyttningarna innebär är i själva verket nödvändig tid för reflektion och en möjlighet för mig som ledare/ lärare att småprata lite med deltagarna för att mer informellt stämma av hur de mår och hur det går.



Den digitala tekniken har dock möjliggjort att man snabbt kan förflytta sig virtuellt till olika platser där någon befinner sig med en mobil, platta, dator eller annan typ av kamera.



Jag simulerar skeenden ...

... för att skapa starkare minnesramar och för att låta fler lära sig saker i sitt rätta sammanhang.

Man lär sig cykla genom att cykla. Man har mycket att vinna på att i enkla former låta deltagarna simulera olika skeenden för att kunna lära sig saker i sitt rätta sammanhang. På så sätt får också deltagarna ett bättre ramverk för minnet och kan lättare ta emot information och sortera sina intryck. Simulering hjälper också deltagarna att aktivera en större del av sina nervsystem och använda sina bästa sätt att lära sig på.



Därför hjälper jag deltagarna att dra nytta av sina **fantasier och erfarenheter**. Jag ställer exempelvis ut olika föremål på golvet i en tidslinje och ber deltagarna att gå till den plats de pratar om. Jag ber dem dessutom berätta och visa vad som händer i olika situationer. Jag kan också lägga ut olika delar som ingår i en struktur på golvet eller på en virtuell yta. Sedan ber jag deltagarna att lägga dem i den rumsliga eller tidsliga ordning som de tycker att delarna i strukturen ska eller bör ligga.



Några konkreta exempel...



När deltagarna **aktivt får lösa problem och genomföra saker i praktiken** så blir det lättare att komma ihåg det man har lärt sig. Jag undviker också att ge för mycket hjälp. Här ligger delarna i en Nespresso-maskin utsprida på ett bord och uppgiften är att sätta ihop den.

Om deltagarna snabbt får göra små misstag vid ihopsättandet så kommer de lättare ihåg hur man gör. Samma sak gäller andra typer av strukturer som ska sammanfogas till en helhet, t ex en teoretisk modell.



Genom att ställa ut några milstolpar på golvet eller rmarken så kan jag hjälpa gruppen att leva sig in i ett kommande förlopp bara genom att gå fram och tillbaka längs tidslinjen och berätta om vad de gör och tänker på när de befinner sig i olika faser i exempelvis ett projekt.



Jag tydliggör mönster ...

... för att göra det enklare att sortera information och skapa mönster av mening (förståelse).

Förståelse är kan beskrivas som att man kan uppfatta **mönster av mening**. Mönster är alltså själva "skelettet" för vår kunskap. Mönster kan både vara rumsliga (beskriver strukturer med dess delar, kopplingar och mekanismer i olika sammanhang) och tidsliga (i vilken ordning saker kommer i tiden, när de kommer/uppstår eller hur ofta).



Därför förstärker jag kontraster för att **lyfta fram viktiga mönster**, både i strukturer (detta ingår i samma helhet och så här hänger det ihop) och i samband (dessa påverkar varandra på detta sätt). Kontraster kan jag skapa genom att jobba med olika storlekar, ytstrukturer, färger, ljusnivåer, avstånd m.m. för de olika grafiska objekten som jag visuellt presenterar. Jag försöker **undvika informationsöverflöd** genom att skapa olika lager av information. Detta gör jag genom att lyfta fram information vartefter jag använder den. Jag pendlar också mellan olika informationslager och tar också bort information som inte längre fyller en funktion. Jag **styr och vägleder deltagarnas varseblivning** genom att medvetet och systematiskt be dem fokusera på olika aspekter och detaljnivåer.



Några konkreta exempel...



Eftersom mönster är hjärnans "skelett" för vår mänskliga kunskap så försöker jag alltid **visualisera de viktigaste mönstren** i det som behandlas.



När jag använder fysiska visualiseringar så kan jag samtidigt stimulera fler sinnen hos deltagarna och involvera dem i skapandet av visualiseringen.



Mönster kan vara **strukturer** men också **ömsesidiga samband**. Här har jag lagt en pil och ett antal spatlar på en handduk. På detta enkla sätt hjälper jag en grupp att urskilja ett tydligt mönster i vad som påverkar att de får rätt riktning på sina ansträngningar.



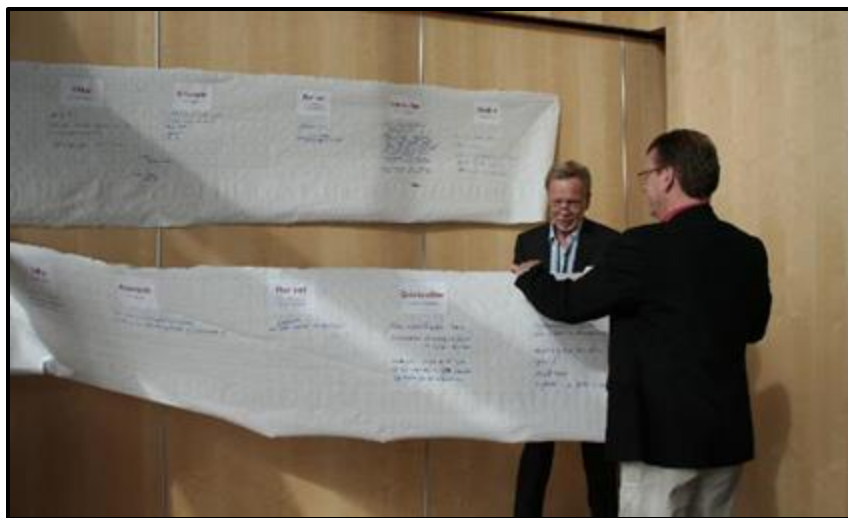
Jag involverar deltagare ...

... för att skapa ett "självtäck" i lär- och arbetsprocesser och för att deltagarna ska ta ansvar för sitt eget lärande.

Det är enklare att få aktiva och engagerade deltagare om man involverar dem i det mesta som sker i den gemensamma aktiviteten.



Därför involverar jag alla i rummen, oavsett om vi ska **skapa** något (hur ser en fungerande rutin ut för denna uppgift?), **undersöka** något (när fungerar denna rutin bäst?) eller **definiera** något (så tumregeln för en fungerande rutin är?). Detta gör också att det blir enklare för alla att lära sig det nya. Ytterligare en fördel med detta arbetssätt är att jag får en möjlighet att lägga förberedelsestiden på rätt saker. Det blir också naturligare att tydligt lägga över ansvaret för lärandet och skapandet på individerna istället för att det enbart vilar på mina axlar som ledare/lärare.



Några konkreta exempel...



Genom att använda **strukturer som finns naturligt i miljön** så kan jag enklare involvera och aktivera mina deltagare. En trappa blir snabbt olika steg i en process och deltagarna rör sig i processen medan de urskiljer de olika stegen och tydliggör viktiga milstolpar.



Några bord ståendes på rad kan snabbt bli till olika aspekter på ett problem eller i en situation. Deltagarna rör sig mellan borden, sätter sig en stund för att prata om den aktuella aspekten och lämnar sedan fysiska minnesspår att användas av nya deltagare som sätter sig vid samma bord. Med detta arbetssätt är det nästan svårare för deltagarna att hålla sig passiva än att involvera sig i det som sker.





Jag förstärker känslor ...

... för att synka deltagarnas tolkningar och förlänga minnets livslängd.

Känsloma är det filter genom vilket allt vi uppfattar ska ta sig igenom. Känsloma är också kunskapernas ”konserveringsmedel” som hjälper oss människor att behålla våra minnen.



Därför släpper jag alltid fram känsloma och hjälper deltagarna att **tydliggöra vilka känslor de har**. Jag släpper fram känslorna hos mig själv när jag berättar, visar, frågar och sammanfattar. Jag använder också positiv uppmärksamhet för att locka deltagarna att själva släppa fram sina känslor. Ett liten varningens finger när det gäller att lyfta fram känslor. Jag bör inte försöka lägga känslor på någon annan, d.v.s. påstå att något *är* vackert, roligt eller spännande. Då riskerar jag bara att de andra inte håller med och kanske t.o.m. tycker att jag överdriver eller är konstig. Däremot kan jag säga att *jag själv tycker* att saker är vackra, roliga eller spännande. Då ökar också chansen att andra känner efter själva vad de tycker på ett mer positivt och konstruktivt sätt.



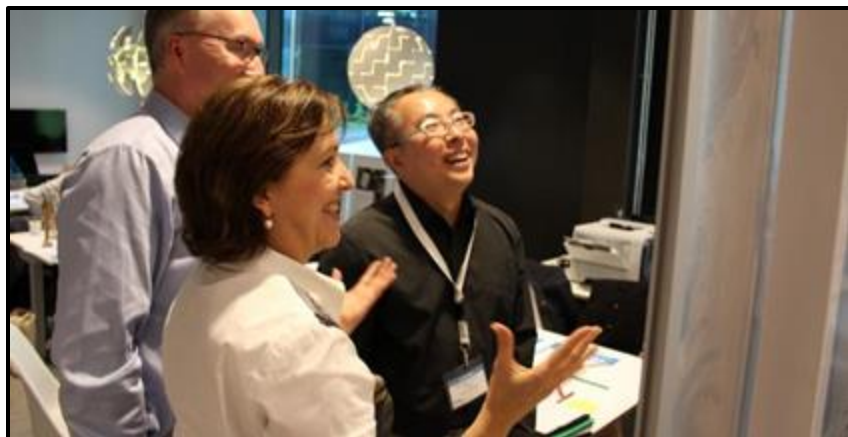
Några konkreta exempel...



Olika individer har olika lätt att prata om känslor. Här visar jag ett exempel på hur jag kan hjälpa deltagarna i en grupp att **visa sina känslor med hjälp av en fysisk visualisering**.

Alla deltagare får lägga ett hjärta i en av fyra nivåer som symboliserar hur man känner för en uppgift. Sedan berättar man kort varför man lägger hjärtat där man gör.

Resultatet blir att alla har fått komma till tals och det syns visuellt hur deltagarna i gruppen känner för uppgiften





Jag låter deltagare ta ställning ...

... för att locka alla att aktivt bearbeta information och intryck.

Det är först när man börjar bearbeta den information som man möter som man börjar rita om sin egen "tankekarta", d.v.s. göra nya kopplingar av synapser mellan hjämnceller i nya kombinationer.



Därför sätter jag fart på denna bearbetning genom att **låta deltagarna ta ställning** till olika saker för att de aktivt ska börja leta efter vad som redan finns i deras "minnesskaffer".

Bra frågor att ställa är av typen - Vilken av dessa är vanligast? Viktigast? Svårast? Fänigast? Tuffast? (o.s.v. i nästan en oändlighet).

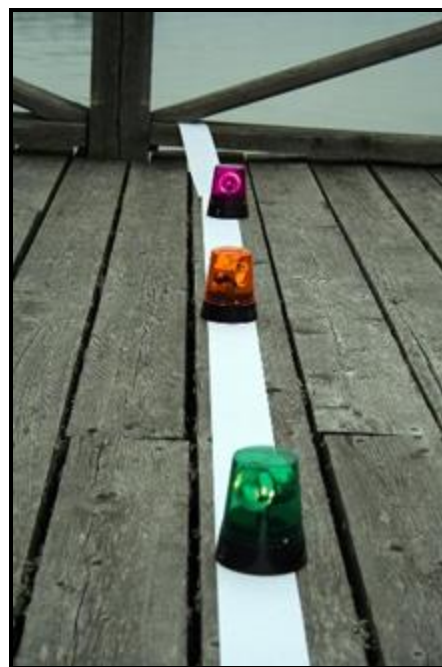
Jag kan också öka graden av aktivitet genom att låta deltagarna svara på frågor eller påståenden genom att förflytta sig med sin kropp till olika positioner i rummet eller inta vissa kroppsställningar (ställ er upp alla som...).



Några konkreta exempel...



När jag låter olika väderstreck symbolisera olika ställningstaganden i en fråga så kan jag **bokstavligen låta deltagarna ta ställning** genom att ställa sig i det väderstreck som de föredrar.



Ibland är gränserna mellan olika ställningstaganden ganska flytande och det blir svårt att ta ställning. Då hjälper jag gruppen att **se var gränserna går** enligt deras mening **med hjälp av fysisk visualisering**. Här har jag rullat ut en kvittorulle som symboliserar en stigande grad av fokus på gruppens relationer snarare än på arbetsuppgifterna. Nu får gruppen placera lamporna där alla är överens om att det är helt ok (grönt ljus), där några börjar känna att fokuset är för stort på just relationerna (gult ljus) och var alla är överens om att det är för mycket (rött).



Jag kamouflerar repetitioner ...

... för att fler ska orka repetera flera gånger och därmed repetera mer.

Det krävs alltid repetition för att kunskapen ska integreras i den egna föreställningsvärlden. Problemet med repetition är att vi lätt blir uttråkade av att få höra samma saker om och om igen. Knepet för att få en tillräcklig stor dos repetition är att dölja repetitionen så att eleverna/deltagarna inte tröttnar lika fort.



Därför närmar jag mig samma sak ur olika infallsvinklar så att jag kan **”kamouflera”** repetitionen och erbjuda eleverna/deltagarna en högre uthållighet i repetitionen utan att de tänker på det.

Ett konkret exempel på kamouflerad repetition är att på en språklektion låta deltagarna läsa, säga och situationskoppla alla ord i en ordlista utifrån olika kriterier, till exempel: Vilket ord är enklast att säga? Svårast? Vilket ord passar sämst på första dejten? Vilket ord hörde jag på TV igår?



Sekvensen spelar minst lika stor roll som de enskilda momenten. Jag har formulerat en enkel minnesregel för dispositionen av momenten i ett upplägg i fyra ord som alla slutar på -öra: beröra, störa, föra och köra:

1. Beröra

Det är väldigt lätt att falla i fällan att tro att alla redan är genuint intresserade av det som ska avhandlas. Så är nästan aldrig fallet. En smatt rutin är alltså om jag utformar mina insatser så att de inledningsvis berör deltagarna.

Därför slår jag an på ett sätt så att jag **bekräftar deltagarna** (jag ser dig och dig och dig), lyfter fram en **tydlig mening** med det vi ska göra (värdet med detta för dig är) och lyfter fram något som **fångar deras uppmärksamhet** (oj, vad är det här?).

2. Störa

För att bli mottaglig för ny kunskap, bortom det man redan vet och tror, så är det viktigt att först mjuka upp sin verklighetsbild och sina referensramar.

Därför lyfter jag fram saker som så att säga **krockar med rådande verklighetsbilder** eller som vid första anblicken **verkar ologiska**. Då först blir det utrymme för nya element i deltagarnas verklighetsbilder och det blir möjligt att vidga referensramen.

3. Föra

När människor har mjukat upp sina referensramar så blir det enklare att hjälpa deltagarna att föra sin uppmärksamhet mot det som är själva essensen i det de ska lära sig.

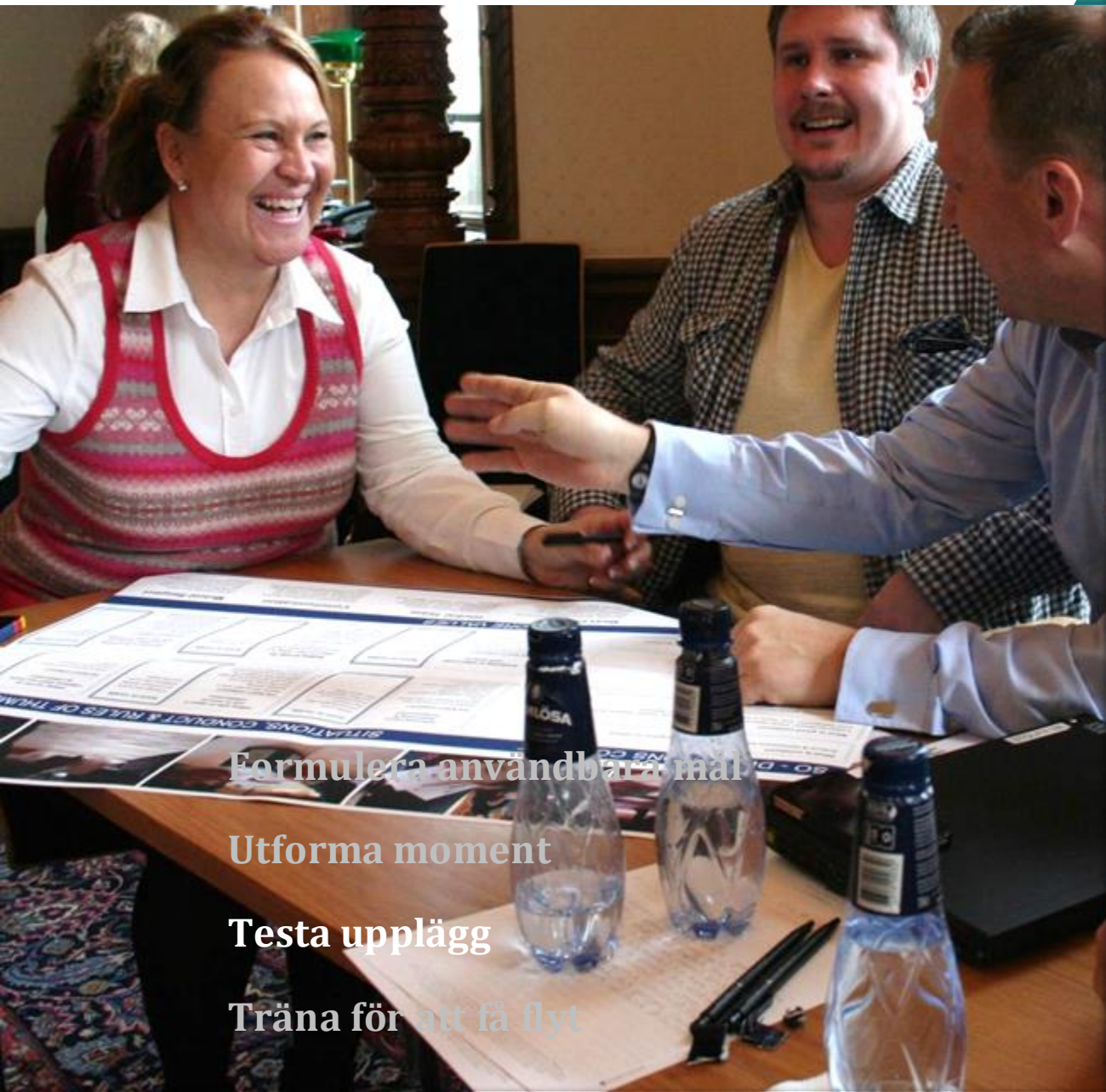
Därför hjälper jag dem nu att **sortera** ut de viktiga aspekterna och systematiskt **värdera** olika tolkningsmöjligheter.

4. Köra

För att de nya kunskaperna ska gå från vetskap till kunskap, i betydelse att kunna göra och återkalla vid ett senare tillfälle, så är det bra att i största möjliga mån låta deltagarna få träna direkt på att använda de nya kunskaperna eller den nya förståelsen.

Därför erbjuder jag både enkla **simuleringar** och att de själva får **formulera sina kunskaper** respektive **visa hur man använder** olika redskap och procedurer.

FÖRBEREDELSE



Testa upplägg

Svårt att förstå

Svårt att genomföra

Tidskrävande aktiviteter

Formulera användbara mål

Utforma moment

Testa upplägg

Träna för att få flyt



Svårt att förstå

Vissa saker är svårare att förstå än andra. Exempelvis så är det svårt för ett litet barn att förstå att stora och lilla visaren går i olika hastigheter på en äldre modell av klocka (svårt att se **skillnader när de är så lika**). Det är också svårt att tänka på de två hastigheterna samtidigt (**kognitiv belastning**). Det är också utmanande att förstå saker som talar emot det man redan tror (**utmanar rådande verklighetsbild**) eller som är svåra att uppfatta med sina sinnen (uppfattas som **abstrakt och otydligt**).



Därför försöker jag alltid **gradera mina kunskapsmål** i hur svåra de är att förstå. Sedan koncentrerar jag mig på utformning och tester av själva genomförandet kring just de kunskapsmål som är svårast att förstå.



Några konkreta exempel...



Genom att urskilja vad som är extra svårt att både förstå och göra så kan jag lägga extra tid på detta när jag ska testa upplägget.

Det är en väldigt nyttig övning att **gradera svårighetsgraden** för olika saker, jag måste nämligen ha en väldigt tydlig bild av vad man ska förstå eller göra för att kunna gradera svårighetsgraden.



Eftersom olika individer både tar till sig och bearbetar information på olika sätt så är olika saker svåra att förstå för olika individer. Därför försöker jag leva mig in i **olika sätt att hantera information** när jag tester de saker som jag tror är svåra att förstå eller att göra.





Svårt att genomföra

Vissa moment är svårare att genomföra än andra. Exempel på detta är till exempel att ge instruktioner i flera steg. Det är också svårt att hålla energi och koncentration uppe under en längre tid och att komma ihåg saker som man ska säga och göra i rätt ordning på rätt sätt.



Därför ger jag alltid svårare **instruktioner i flera parallella former**, d.v.s. i både muntlig, visuell och skriftlig form. Jag är också noga med att **variera mig** inom och mellan olika moment för att främja psykisk energi och koncentration. För att komma ihåg vad jag ska säga och göra så har jag både **manuskort och visuella hjälpmedel** som vägleder mig.

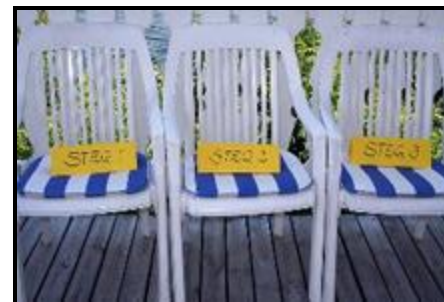
För att det oftare ska bli rätt när jag gör saker så tänker jag alltid att det ska vara **"lätt göra rätt"** när jag utformar olika moment.



Några konkreta exempel...



Jag gör det **lättare för mig att komma ihåg** vad jag ska säga genom att använda ett manuskort och tydliga fysiska visualiseringar som vägleder mig i själva genomförandet. Självklart är utåt sidan på manuskortet en bra visualiseringsyta för information.



Genom att ge samma instruktion i flera former så blir det **lättare för fler deltagare att komma igång** och genomföra en uppgift.





Tidskrävande aktiviteter

Vissa aktiviteter har en tendens att förbruka mer tid än andra aktiviteter. Svåraste typen av aktiviteter att förutse tidsåtgången för är när man involverar deltagare i frågor där det inte finns några färdiga svar. Dessutom tar det alltid mer tid ju fler människor som är inblandade i varje aktivitet. Om inte alla deltagare ser varandra p.g.a. att de befinner sig och arbetar i olika rum så är det också svårt att få bra "tjajming" i de olika aktiviteterna.

Därför försöker jag göra tydligt för mig själv när resultatet är **"tillräckligt bra"** för övningar utan facit. Jag testar också formerna för **introduktion** och **summering** för att kunna hjälpa gruppen känna en tydlig start- och slutpunkt i aktiviteten. Genom att jobba parallellt med tydliga **avstämningsspunkter** och **visuella hjälpmedel** så kan jag hjälpa större grupper att göra mer på kortare tid.

Jag strävar alltid efter att jobba i lite större lokaler (och virtuella utrymmen) där **alla kan se varandra** för att på så sätt bygga in en aktivitetsfrämjande konkurrens mellan grupperna (bara lite, inte för mycket!) men också för att det ska vara enklare att synka allt som vi gör och åstadkommer.



Några konkreta exempel...



För att hitta en bra **balans mellan tidsåtgång och vad som kan uppnås** så brukar jag göra en enkel graf som visar sambandet mellan tid och resultat.



För varje tidsenhet så visar jag vad jag kan hoppas på att uppnå för att vara nöjd. Då minskar risken att jag försöker hinna för mycket på den tid som finns till förfogande samtidigt som fler kan känna sig nöjda med det som vi åstadkommer tillsammans.



FÖRBEREDELSE



Träna för att få flyt

Komma i rätt tillstånd

Använda rösten bärigt, dynamiskt och uthålligt

Hitta rörelserna som fungerar

Formulera användbara mål

Utforma moment

Testa upplägg

Träna för att få flyt



Komma i rätt tillstånd

Det räcker inte med att jag har utformat och testat mitt upplägg, jag måste ju också träna för att lära mig behärska själva genomförandet. Därför koncentrerar jag mig på tre träningsområden för att hinna träna på det som ger mest effekt; mitt eget **tillstånd** (avspänt koncentrerad och positiv energi), min **röst** (vad och hur jag säger saker) samt mina **rörelser** (när jag visar med kroppen, hanterar fysiska saker och leder gruppen i rummet).

Om jag är för spänd, splittrad eller loj så är det svårt för mig att bli mitt bästa jag. Mest kraft och uthållighet får jag om jag är avspänt koncentrerad. Det är också lättare för mig att väcka lust och nyfikenhet hos mina deltagare om jag själv har dessa känslor. Viktigast är kanske att min egen attityd till vad jag säger har störst påverkan på min förmåga att nå in till människor.



Därför tränar jag på att **försätta mig i rätt tillstånd**. Visst kan jag använda mental träning och visualisering för att medvetet främja rätt mentalt tillstånd. Dock är detta något som tar lång tid att lära sig behärska. Jag använder därför knepet med att **medvetet urskilja och uppmärksamma saker som jag gillar i en situation** och på så sätt ge mig själv bättre förutsättningar att komma i rätt tillstånd när jag behöver det.



Några konkreta exempel...



Mitt eget känslotillstånd har stark påverkan på stämningen i hela gruppen. Därför tränar jag på att känna och inte minst **uttrycka olika känslor** för att få kontroll på mina känslor och uttryck.

Mitt knep för att styra mina känslor är att **medvetet uppmärksamma saker** som förstärker vissa känslor hos mig.





Använda rösten bärigt, dynamiskt och uthålligt

Rösten är ett ”organ” som behöver tränas som alla andra viljestyrda kroppsdelar och funktioner. Svårigheten kan vara att prata med tillräckligt hög volym. Det kan också vara svårt att tala tillräckligt artikulerat eller få en dynamik i hur man pratar så att det inte blir monotont och enformigt. Självklart är det också en utmaning att hitta bra formuleringar och komma ihåg vad man ska säga när det är dags att säga något.



Därför tänker jag alltid att jag pratar med dem som befinner sig **längst från mig i rummet** för att jag ska få tillräckligt hög volym och tvingas att uttala orden på ett tydligt sätt. För att naturligt få en dynamik när jag pratar så försöker jag urskilja vad som är **nyckelord och nyckelfraser** i det jag vill säga och lägger mina betoningar på just dem. Jag använder naturliga transportsträckor (i bilen, på cykel eller promenad) för att få tid att **hitta bra formuleringar och träna på att säga dem högt**. Jag förankrar slutligen de olika partierna i det som jag ska säga i olika fysiska saker eller virtuella objekt jag har runt omkring mig i rummen. Har jag manuskort så håller jag det strax under hakan så att mitt ansikte syns när jag pratar och för att jag inte ska behöva titta ner när jag läser.



Några konkreta exempel...



Det är ju sällan man har tillgång till en scen där man kan träna på att **prata med tillräckligt hög röst och tydlig artikulering**.

Därför använder jag tiden på cykeln för att prova olika formuleringar eller ...

... när jag sitter för mig själv på någon trevlig plats.





Hitta rörelserna som fungerar

Hur jag rör mig är en stor del av kommunikationen med min grupp. När jag ska sätta upp skyltar eller håller/flyttar olika fysiska föremål i rummet så signalerar jag också många saker. Var jag står i rummet, hur jag visar med kroppen och hur jag har möblerat i rummet har ett stort inflytande på hur snabbt alla i gruppen förstår var och hur de ska förflytta sig. Samma sak gäller förstås när deltagarna ser mig via en skärm på dator, platta eller mobil. Via en skärm behöver jag komma ihåg att deltagarna ofta ser mig i närbild och att jag behöver vara mer sparsmakad med mina uttryck och rörelser.



Därför tränar jag på att uttrycka olika saker med min kropp. För att hitta ”reglagen” som gör en skillnad i mitt kroppsspråk brukar jag ibland prova att signalera precis motsatt sak mot det jag vill förmedla och därmed **skaffa mig kontroll** över just de kroppsdelar och ansiktsuttryck som deltagarna läser av.

För att få ett flyt i mina rörelser så ”går jag banan”, d.v.s. jag tränar på att **genomföra just alla rörelser utan att prata samtidigt**. Är något för svårt att göra så ändrar jag själva tillvägagångssättet så att det ska vara ”lätt göra rätt”. På samma sätt gör jag när jag tränar på att främja snabba förflyttelser hos alla deltagare i mina olika moment.



Några konkreta exempel...



För att inte behöva tänka både på hur jag rör mig och vad jag säger så tränar jag ofta på **hur jag ska röra mig i lokalen eller i det virtuella rummet** när jag förbereder övningar och presentationer.



Jag tränar också på att **hantera alla fysiska saker eller virtuella objekt** som finns i rummen.

GENOMFÖRANDE



Ordna rummen

Lyckas som ledare/ lärare

Underlätta framsteg

Dokumentera sinnrikt

Ordna rummen

Visualiseringsytor

Utrymme för rörelse

Variation i kroppshållning



Ordna rummen

Jag tar aldrig rummens inredning för given och missar därför inte möjligheten att arrangera rummet för att underlätta både kommunikation och lärande. Ju mer rummen underlättar för visualisering och variation, desto enklare blir det att ta hjälp av rummen i lärande, kommunikation och tänkande.



Därför håller jag koll på **tre speciella egenskaper** i rummen för att det ska vara enklare att använda visualisering och erbjuda deltagarna en livgivande variation:

Visualiseringsytor

Jag identifierar **på vad** jag/vi kan sätta upp saker, ställa saker och projicera bilder/filmer. I virtuella utrymmen så tänker jag mer av **i förhållande till vad** jag visar saker. Jag kan med fördel mixa fysisk och digital visualisering genom att projicera information i det fysiska rummet eller låta deltagare visa och jobba med fysisk information i sina kameror.

Utrymme för rörelse

Jag möblerar så att jag naturligt kan **bygga in** fysiska rörelser utan att behöva ha speciella bensträckare. Jag tänker precis likadant även om aktiviteten är helt virtuell eller i en mix av fysiskt och digitalt. Utrymme för rörelse ska alltid finnas.

Variation i kroppshållning

Jag arrangerar så att det ska vara **lätt att skifta** mellan att sitta och stå, att **vara i rörelse** under övningarna och använda olika **stödjande positioner** för kroppen.



Självklart är bra **ljus, ljud och syre** viktiga grundförutsättningar för att det ska vara enklare för människor att komma till sin rätt.

Det är också bra att **skärma av distraherande faktorer** i kringmiljön eller använda dem genom att integrera dem i visualiseringen av information.

Därför funderar jag på hur jag med några få byggstenar i rummet kan **skapa de former och funktioner jag behöver** i rummet för varje given stund, för att få en bättre rumslig flexibilitet.



Om t.ex. bordsskivan kan tas loss och även fungera som en flyttbar vägg för visualisering så kan jag skapa många fler funktioner i rummet med färre föremål. Stolarna kan exempelvis fungera som milstenar i en process. Bokhyllor kan erbjuda fack för olika typer av kunskap m.m.

Genom att använda **föremål** som kan användas till **flera saker** och **kopplas ihop** i olika former så får jag en **naturlig flexibilitet**. Då blir det lättare att medan vi jobbar förändra rummets inredning och de visualiseringar vi använder.

Jag tänker på samma sätt när det gäller virtuella utrymmen och hur man kan använda även virtuella objekt till flera saker.



GENOMFÖRANDE

Lyckas som ledare/lärare

Ta kontakt med gruppen

Involvera alla i början

Bryta mönster & vinna uppmärksamhet

Lyfta fram värdet för deltagarna

Utstråla glädje/energi

Genuin genom att mena det jag säger

Visa ansiktet

Stabil kroppshållning

Tydlig röst

Tydliga positioner

Tydlig riktning

Tydliga start/stopp

Ta in det som sker i rummet

Låta alla känna sig smarta

Förbereda frågor och dra nytta av kritik

Positiv och konstruktiv sida av problem

Ordna rummen

Lyckas som ledare/ lärare

Underlätta framsteg

Dokumentera sinnrikt



Lyckas som ledare/lärare

1/4

En del av tiden i själva genomförandet använder jag som lärare/ledare till att presentera olika saker och samspela med min grupp. Detta kan ske i föreläsningar och föredragningar, men också i form av introduktioner, instruktioner och summeringar. Därför är det viktigt för mig att ha koll på mina olika **reglage** som tillsammans hjälper mig att vara en bra presentatör och samspelare.

Jag tar kontakt med gruppen innan jag börjar

Man kan inte börja kommunicera om man inte först har etablerat en kontakt.



Därför börjar jag alltid min presentation med att söka ögonkontakt och göra en "överenskommelse" om att jag börjar nu.

Jag involverar alla redan från början får att få rörelse och engagemang

Som ledare/lärare så blir det lättare att få kontakt med gruppen om jag direkt i inledningen engagerar dem i någon aktivitet.



Därför kan jag t.ex. sätta upp momenten i utbildningen/mötet på en vägg och be deltagarna förklara värdet med varje moment. Ett annat knep är att involvera gruppen i ordningsställandet av lokalen och från början tydliggöra att alla har ansvar för sitt eget lärande, d.v.s. att detta inte är något man kan lägga över på mig som ledare/lärare.

Om vi jobbar mer virtuellt så låter jag alla få bekräftelse och säga eller göra något så att de känner att de både får och förväntas vara aktiva.



Jag bryter mönster för att vinna uppmärksamhet

Hjämnan uppmärksammar det som avviker från det förväntade. Alltså bör jag dra nytta av denna mekanism när jag vill vinna deltagarnas uppmärksamhet.



Därför kan jag bryta mönster genom att ta fram oväntade saker, be deltagarna byta kroppsposition, säga något som verkar ologiskt, be åhörarna titta ut genom fönstret där jag har satt upp ett meddelande på ett träd (o.s.v. i all oändlighet). Övriga bör naturligtvis leda presentationen framåt och inte bli hängande i fria luften som ett effektsökeri, då uppfattas det bara som just effektsökeri och missar sitt syfte.

Jag lyfter fram värdet för deltagarna

Ofta börjar jag olyckligtvis med att berätta **vad** vi ska göra istället för att fokusera på vilken **nytta och nöje** som deltagarna kommer att få av vår stund tillsammans.



Därför försöker jag istället fokusera på värdet för deltagarna ("nu ska ni äntligen få chansen att...") och bygga in vad vi ska göra i själva introduktionen utan att det hamnar i förgrunden.



Lyckas som ledare/lärare

2/4

Jag utstrålar glädje/energi för att visa att jag tycker om att presentera något för min grupp

Även om vi alltid försöker läsa av andra människor när vi möter dem så är vi inga tankeläsare. Om jag inte ser glad ut, eller i varje fall förväntansfull, så kommer många att tro att jag faktiskt inte tycker om det jag gör. Vi härmar ofta omedvetet andras ansiktsuttryck.



Därför är mitt knep att med blicken söka upp någon bland deltagarna eller publiken som ler. Då vet jag att chansen ökar att jag gör samma sak. När jag koncentrerar mig på de aspekter som jag faktiskt tycker väldigt bra om kan jag suggerera mig själv till att känna och utstråla positiva känslor. Har jag energi så ökar chansen att deltagarna också får energi (och tvärtom).

Jag framstår som mer genuin genom att verkligen mena det jag säger

Det är min egen känsla som styr om jag upplevs som trovärdig eller inte.

Vad jag säger kanske bidrar med 10 % av kraften när jag ska nå in till människor, **hur** jag säger något kring 35 % och den största hävammen, d.v.s. inflytandet, har mina känslor som kan sägas stå för 55 % av den totala effekten.



Därför bör jag locka fram mina positiva känslor för det jag pratar om.



Jag visar ansiktet så att deltagarna kan se mig och min personlighet

Vi människor är väldigt beroende av att läsa av varandras ansikten för att förstå hela budskapet någon vill förmedla. Vi tycker också att det känns konstigt, för att inte säga undflyende och obehagligt, om någon gömmer sitt ansikte.



Därför är jag noga med att alltid visa mitt ansikte när jag presenterar saker.

Jag använder en stabil kroppshållning

Jag är egentligen ganska omedveten om vilken kroppshållning jag har (men blir ibland otrevligt påmind om det när jag ser foton och filmer av mig själv). Dock är inte omgivningen lika kritisk som man själv är.

För att få bra tryck i rösten, och för att utstråla en lugn stabilitet, är det viktigt för mig att ha en stabil kroppshållning när jag pratar och agerar. Stabil är inte samma sak som stel utan det handlar mer om att jag strävar efter att ha huvudet ovanför min kropp och inte "hängandes" framför en tänkt lodlinje som går igenom kroppen.



Lyckas som ledare/lärare

3/4

Jag använder en tydlig röst med tillräckligt hög volym

Att kommunicera med många människor samtidigt ställer högre krav på både artikulation och volym än till vardags när man pratar med några få andra individer. Anledningen är naturligtvis att avståndet ökar till dem man pratar till om man är många och att åhörarna har olika bra hörsel och språkförståelse. Därför strävar jag efter att rikta mig till dem som befinner sig längst från mig i rummet. Då pratar jag naturligt lite långsammare och med högre röst. När jag kommunicerar via virtuella kanaler så blir tydlig artikulation ännu viktigare än i det fysiska rummet.

Jag tar tydliga positioner i rummet

Det är lätt hänt att jag ”läcker energi” genom att till synes planlöst vandra fram och tillbaka – eller flacka med blicken när jag bara syns på en skärm – samtidigt som jag pratar. Detta är inget som hjälper åhörarna att koncentrera sig.

Därför använder jag mig av några tydliga positioner i rummet som jag pendlar emellan. Jag använder också dessa olika positioner för att förankra vissa saker av det jag säger fysiskt i rummet, d.v.s. att jag alltid pratar om en viss sak eller tar ett visst perspektiv när jag står på en viss plats (ett gammalt teaterknep).



Jag har en tydlig riktning i rummet och innehållet

Det kan vara svårt för deltagarna att veta var de ska titta, speciellt om jag använder projicerade bilder (t.ex. PowerPoint). Det är också förvirrande för åhörarna om det är otydligt var jag är på väg i själva presentationen. Leder inte det jag berättar framåt hamnar jag lätt i en situation där deltagarna bara upplever en mängd osorterad information.



Därför är jag väldigt noga med att visa åhörarna var de förväntas titta och släcker ner projicerade bilder om jag vill ha allt fokus på mig själv. Bättre riktning i innehållet får jag genom att själv veta vad som är viktigt i det jag ska säga och vad jag vill lyfta fram som ”poängen”. Då blir inte allt det jag säger lika viktigt och deltagarna upplever en framåtrörelse och riktning.

Jag har tydliga ”start och stopp” för de olika avsnitten i mina presentationer

Ibland gör jag misstaget att vara otydlig med när jag börjar och när jag slutar ett visst avsnitt i mina presentationer. Då hamnar deltagarna ”hängandes” mitt emellan koncentration och distraktion. I själva verket så är det själva övergångarna mellan de olika momenten i min presentation som skapar själva dynamiken och som avgör om min presentation känns smidig och professionell.



Därför delar jag upp innehållet i många små avgränsade moment. Då blir både start och stopp tydligare samtidigt som jag medvetet kan förstärka variationen mellan de olika momenten.





Lyckas som ledare/lärare

4/4

Jag tar in det som sker i rummet

Jag kan inte vinna kampen om deltagarnas uppmärksamhet om något oväntat händer i rummet. Reflexen att uppmärksamma det oväntade är ofrivillig och kan inte styras med vilja av oss människor.



Därför har jag stor nytta av att ta in det som händer och inlemma det i min presentation eller interaktion ("vad bra att du äntligen kom, det ger mig en anledning att repetera följande...").

Jag låter alla känna sig smarta

Man vågar mer om man har självförtroende och känner sig begåvad och lärorik.



Därför bejakar jag inledningsvis alla svar deltagarna ger på mina frågor även om de råkar svara "fel".

Jag kan t.ex. säga att "det var ett smart svar att se den aspekten i frågan" och att det jag också var ute efter med min fråga var svaret på ... och så ger jag det ännu mer "korrekta" svaret.

Ett annat knep för att väcka en känsla av begåvning hos deltagarna är att jag **erkänner mina egna svagheter**. Exempelvis kan jag säga att jag själv brukar ha lite svårt att komma ihåg eller sortera begreppen rätt och att mitt eget knep för att få till det är att ta hjälp av ... och så ger jag några praktiska tumregler för att komma ihåg.

Jag förbereder mig på frågor och kritik genom att själv använda förtydligande frågor

När jag får kritik eller när någon påstår att det jag säger är fel, otydligt eller t.o.m. flummigt så är knepet att inte börja försvara sig.



Istället ber jag deltagaren precisera sin kritik. Vad är det som är fel? Vilken del av det är det som är mest fel? Vad är det som är otydligt? Varför upplever du det som otydligt? Då vinner jag två saker på en gång. Dels får **kritikerna en chans att bli tydligare** i vad som inte stämmer för dem. Dels hinner jag **bromsa min naturliga reaktion** att ge tillbaka på den som orättvist har hoppat på mig och istället kan jag börja fokusera på att hjälpa deltagaren att förstå.

Jag lyfter fram den positiva och konstruktiva sidan av problemen

När jag ber deltagarna komma med synpunkter på något så kanske de börjar med att lyfta fram problem och stämningen blir lite "gnällig".



Därför följer jag upp varje synpunkt med frågor av typen: Varför uppstår problemet? Vad brukar du göra för att undvika/lösa problemet? Hur arrangerar du för att det oftare ska bli den bästa lösningen? o.s.v.



Ofta märker jag då att stämningen i rummet vrider till en mer konstruktiv inställning när **de som lämnar synpunkter lockas att ta mer ansvar för att bidra positivt med de synpunkter de har**. Risken är annars att man försöker få sig själv att framstå i bättre dager genom att snacka ner någon annan.

GENOMFÖRANDE



Ordna rummen

Lyckas som ledare/ lärare

Underlätta framsteg

Dokumentera sinnrikt

Underlätta framsteg

Det ska vara lätt att ...

... känna sig begåvad

... vara aktiv

... använda flera sinnen

... få en inlevelse innan analys

... skifta mellan olika perspektiv

... få variation

... komma i rätt tillstånd

... hitta en bra rytm



Underlätta framsteg

1/3

För att veta om vi rör oss framåt i utbildningen eller mötet så uppmärksammar jag vissa aspekter som ger mig signaler om hur bra det går.

Det ska vara lätt att känna sig begåvad

När vi människor känner oss begåvade och smarta så har vi bättre förutsättningar för att lära oss nya saker. Vi har både mer mod och mer lust att ta oss an nya saker om vi har ett bra självförtroende.

Därför letar jag efter kännetecken bland deltagarna som visar att de känner att de greppar det vi jobbar med. Uttryck som ”Aha”, eller ”det kan inte stämma” är bra markörer för att de känner en kontakt med ämnet. Jag lyssnar också efter signaler som visar att deltagarna har en känsla av att ”hänga med” och att det finns lagom med tid. När deltagarna är koncentrerade på det de gör så är det en signal om att alla är med i processen. När några uttrycker suckar eller ser ansträngda ut kan det vara en signal om att det går för långsamt eller för fort. Jag är också noga med att uppmärksamma framsteg redan tidigt i processen. Den som snabbt lyckas med något nytt känner sig mer begåvad att försätta i samma riktning. Jag undviker uttryck av typen ”vi har kort om tid” och ”det är mycket vi ska gå igenom”. Dessa uttryck förstärker nämligen en känsla av otillräcklighet hos alla inblandade, d.v.s. även hos mig som lärare eller ledare.

Det ska vara lätt att vara aktiv

Jag fokuserar på hur jag ska kunna underlätta aktivitet istället för hur jag med egen energi ska få deltagarna aktiva. Jag gör detta genom att ställa mig frågan om vad det är som gör det enklare att vara aktiv än att vara passiv, d.v.s. hur jag kan arrangera för aktivitet.



Därför försöker jag ordna så att många inredningsdetaljer i både de fysiska och virtuella rummen är mobila/flyttbara och har flera funktioner. Jag har också stor nytta av att ha föremål i rummen som drar till sig nyfikenhet. På så sätt är det enklare att främja en naturlig rörelse. Jag uppfattar graden av aktivitet hos människor både i deras kroppshållning och i deras röstläge men också i om deltagarna tar för sig och efterfrågar saker innan jag har presenterat dem.

Det ska vara lätt att använda flera sinnen

I alla lägen försöker jag tillgängliggöra information för flera sinnen.



Därför utformar jag presentationer, samtal och övningar så att det ska gå att **se, höra, göra och röra**.





Underlätta framsteg

2/3

Det ska vara lätt att få en inlevelse innan analys

Vi har svårt att ta in ny teoretisk information när vi inte har några konkreta upplevelser att relatera till. Vi blir också ängsliga att göra fel om det finns ett omfattande facit i form av en teori som presenteras innan vi ska prova att tillämpa teorin i praktiken.



Därför strävar jag efter att inlevelsen av det nya som introduceras kommer **före** själva analysen. Konkreta demonstrationer (förmimbara med flera sinnen) av fenomen, mekanismer, relationer och samband bör ofta **ligga först i en serie moment** och sedan hjälper jag deltagarna att analysera vad som sker och hur saker hänger ihop. Bra berättelser hjälper också deltagarna att aktivera sina egna erfarenheter (personliga, konkreta och känslomässiga) så att de enklare kan leva sig in i det som behandlas.

Det ska vara lätt att skifta mellan olika perspektiv



För att få en djupare kunskap om något så handlar det mycket om få en chans att närma sig samma sak från flera olika perspektiv. Samma sak gäller för effektiv problemlösning, där en stor del av framgången ligger i att systematiskt kunna skifta mellan olika infallsvinklar och referensramar för att på så sätt hitta nya vägar till smartare lösningar.



Därför erbjuder jag konkreta visuella hjälpmedel som hjälper alla att skifta mellan olika perspektiv. Med hjälp av **tydliga inramningar** i det fysiska rummen, exempelvis att man ser tydliga linjer och zoner på golvet eller på skärmen, så blir det enklare för mina deltagare att medvetet **styra sin varseblivning**. Då får de också hjälp att sortera alla intryck i meningsfulla mönster. Jag kan också göra det lättare att **starta från olika tankepositioner** om de metoder jag använder finns fysiskt representerade i rummen. Därmed kan jag hjälpa deltagarna att mycket mer medvetet välja olika tankesätt och infallsvinklar, exempelvis genom att bokstavligen ställa sig vid olika utgångspunkter för det vi pratar om. Virtuella så kan det handla om att visa genom kroppen eller att hoppa in i olika virtuella rum.

Det ska vara lätt att få variation

Variationen är produktivitetens smörjmedel och främjar både koncentrationsförmåga och uthållighet.



Därför strävar jag efter att erbjuda tillräckligt med variation, både vad gäller **metoder, typ av uppgifter och deltagarnas kroppsställningar**. Då kan jag också tillhandahålla en bättre ergonomi för både kroppen och hjärnan.

Olika individer behöver olika stöd i sina tankemässiga processer och då är valfriheten ett bra stöd för att låta deltagarna använda sina bästa sätt att lära, samspela och lösa uppgifter. Därför håller jag koll på vilka kroppsställningar som deltagarna kan ta under olika moment och att de naturligt kan variera sin kroppsställning.

En annan aspekt jag observerar är typen av mental ansträngning. Om jag har två rent analytiska övningar efter varandra så minskar graden av variation och alla blir snabbare trötta. Om jag istället **skiftar mellan analys och kreativitet** så minskar risken att deltagarna känner av samma trötthet och vi kan jobba hårdare och längre rent mentalt.



Underlätta framsteg

3/3

Det ska vara lätt att komma i rätt tillstånd

Vi människor är sociala varelser och vi gillar att skapa gemensamma stämningar. Vi har också svårt att inte låta oss dras in i en gemensam stämning. Stämningen har i sin tur en stor påverkan på våra inre tillstånd, som i sin tur har en oerhört stor påverkan på vår förmåga att lära och prestera.



Därför uppmärksammar jag att det är ”rätt” stämning i rummet. Jag studerar i första hand hur **samspelet är mellan deltagarna**. Jag tittar till exempel på om människor söker kontakt med varandra när de pratar eller om de i praktiken vandrar omkring i sina egna bubblor och håller monologer.

Jag uppmärksammar också om **energin är stark och riktad åt rätt håll**. Ibland har människor en stark energi men använder den till att klaga på saker och sprida känslan av att ”andra” borde göra något åt alla problem. Detta är förödande för gruppens stämning och man riskerar egentligen att komma ut ur rummet med mer problem än vad man hade att lösa när man gick in i det.

Skratt, självdistans och ömsesidig uppmuntran är nästan alltid bra signaler på att stämningen är konstruktiv för lärande och samspel.

Det ska vara lätt att hitta en bra rytm

Olika individer och olika typer av uppgifter kräver olika tidsramar. Utmaningen är då för mig att skapa förutsättningar som gör det enklare för deltagarna att hitta den rytm som bäst passar dem själva och den uppgift de ska lösa. Det gäller alltså att hitta sätt att ge **rätt mängd tid** för alla deltagare när det gäller att ta till sig information och repetera.



Därför fyller visuella minnespar en stor funktion. Eftersom informationen hela tiden finns tillgänglig i rummet i visuell form så kan deltagarna välja när de vill repetera eller låta sitt tänkande stimuleras av information.

Jag främjar också en tydlig takt för momentens genomförande och strävar efter att skapa utrymmen för eftertanke. Då kan olika individer enklare anpassa sin individuella rytm till en gemensam puls., ungefär som inom musiken.



GENOMFÖRANDE



Ordna rummen

Lyckas som ledare/ lärare

Uppmärksamma framsteg

Dokumentera sinnrikt

Dokumentera sinnrikt

Minnesstöd för olika minnesfunktioner

Dokumentation à la MacGyver



Minnesstöd för olika minnesfunktioner

Egentligen borde det vara självklart att man utgår från hur våra minnen faktiskt fungerar när vi utformar dokumentationen kring våra aktiviteter där vi ska lära, kommunicera och tänka tillsammans. Tyvärr är det istället ofta gamla traditioner som styr innehåll och form för dokumentationen och den blir både tungrodd, dyr och snabbt inaktuell. Hur bör man göra istället? Jag utgår från människans olika typer av minnesfunktioner och anpassar min dokumentation utifrån dessa.

Semantiska minnet

- vad saker heter/är och betydelsen av olika begrepp/uttryck

Denna minnesfunktion stödjer jag bäst genom att **kombinera flera olika uttrycksmedel** (text, visuella symboler, foton, filmer och föremål) för att på det sättet **stimulera flera sinnen** och låta deltagarna närma sig samma sak från **flera olika perspektiv**.

Episodiska minnet

- vad som har hänt och är ”motorn” för vår fantasi

Hjärnan har en stor kapacitet att sortera information i form av situationer som man skulle kunna beskriva som en kombination av personer, platser och händelser.

Därför främjar jag det episodiska minnet med hjälp av starka berättelser och att jag bygger upp min dokumentation längs en tidslinje där man kan följa skeendet i en rad situationer.

Procedurminnet

- hur man gör saker, både fysiskt och mentalt

Vi lär oss lättast att cykla genom att faktiskt cykla. Därför ger jag mer näring åt procedurminnet genom att låta deltagarna själva skapa sin egen dokumentation. Dessutom bör fokus ligga på hur man gör saker. Bondepraktikan, som egentligen heter ”Minnesbot för lantmän”, är en bra förebild. I Bondepraktiken har bönder genom tiderna dokumenterat vad man ska uppmärksamma och hur man bör göra saker i praktiken för att lyckas som jordbrukare och djuruppfödare.

Arbetsminnet

- håller information i medvetandet just när man bearbetar den

Vi har egentligen inga begränsningar när det gäller kapaciteten på långtidsminnet som kan sägas bestå av just minnesfunktionerna för semantik, episod och procedur. Däremot har vi en flaskhals i det som kallas arbetsminnet. Denna minnesfunktion fungerar som en slags ”ankomsthall” för all information vi tar emot. När vi läser en text så behöver vi bl.a. komma ihåg hur meningen startade när vi närmar oss slutet av meningen för att det ska bli någon mening med meningen (och inte bara en massa lösryckta ord).



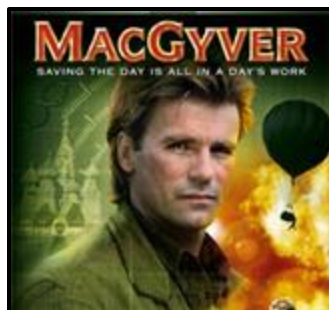
Därför avlastar jag deltagarnas arbetsminne genom att ha **fysiska och visuella gruppminnen** framme hela tiden där de tänker tillsammans i rummet. Då kan deltagarna repetera nödvändig information när de själva behöver och hela gruppen kan enklare dela sina minnen med varandra.





Dokumentation à la MacGyver

En av mina husgudar är den fiktive agenten MacGyver som är en mästare på att använda det han har runt omkring sig på nya sätt. Med hans förhållningssätt som förebild så kan jag ta fram en rykande aktuell dokumentation i både fysisk och digital form som deltagarna har varit med och skapat själva!



Deltagarna skapar själva

Jag låter deltagarna skriva och rita mycket under själva övningen. Jag tillhandahåller också olika fysiska föremål som deltagarna ofta ger speciella betydelser genom associationer.

Fångar i foto och film

Jag fotograferar och filmar det som deltagarna har skapat. Jag låter också deltagarna själva stå för fotograferande och filmande, exempelvis med sina egna mobiler, plattor och datorer.



Sparar även den fysiska dokumentationen

Jag lagrar de fysiska visualiseringarna på ihoprullade blad och flyttbara skivor. Föremålen förvarar jag i smidiga lådor till dess deltagarna ska träffas nästa gång.

Förädlar foto och filmer

Jag redigerar de inspelade filmerna i ett enkla redigeringsprogram som jag lägger i lämpliga tjänster på nätet för enkel åtkomst. Jag skapar också visuella dokument genom att kombinera foton och korta bildtexter som jag sedan omvandlar till pdf:er eller andra lämpliga format.

Minnesbehållare via ett multidokument

Jag kopplar ihop alla typer av filer (filmer, foton, ljudfiler, pdf:er, internetlänkar m m) med exempelvis programmet PowerPoint eller Google Docs genom att skapa en struktur av ”slides/bilder” som blir till överblickbara menyer och från vilka jag sedan skapar hyperlänkar till de olika filerna och informationskällorna.

Minnesbehållare via nätets smarta tjänster

Jag skapar också motsvarande sammanhållande menysystem på nätet.

I många tjänster och plattformar på nätet finns numer stöd för att lägga upp och kombinera många olika informationskällor, både sådana som jag själv producerar och sådant som genereras av deltagarna själva.

Här kan också deltagarna interagera via skrift, foton, länkar och olika videomöten för att följa upp och befästa resultat och lärdomar från de aktiviteter som de tidigare var med om tillsammans.

EN PRAKTISK SAMMANFATTNING

Hur sammanfattar man egentligen sina praktiska råd till sig själv? Jag tänker att jag kanske gör guiden mer tillgänglig även för dig genom att beskriva hur jag själv bläddrar igenom guiden för att påminna mig själv om vad jag bör uppmärksamma, hur jag kan utforma och vad som är viktigt i mitt agerande.

Jag har faktiskt ett liknande arbetssätt oavsett om jag utformar en utbildning, förbereder en workshop/event eller ska hjälpa en uppdragsgivare att förbättra sina arbetsflöden.

Ett vanligt tillvägagångssätt är att jag först formulerar ett antal lärandemål (utbildning) eller processmål (workshops, events och arbetsflöden).

Sedan skissar jag snabbt ner ett antal moment, rutiner eller redskap som liksom poppar upp i mitt medvetande när jag tänker på lärandemålen eller processmålen. Ofta skriver jag dessa på små lappar för att kunna sortera dem i olika ordningar eller för att leta efter nya kombinationer, gärna lite oväntade.



Här går jag sedan till guiden och tittar igenom alla avsnitten under **FÖRUTSÄTTNINGAR** och de två första avsnitten i **FÖRBEREDELSE** som heter **Utforma användbara mål** samt **Utforma moment**.



Jag tittar också på de två sista avsnitten i guiden under **GENOMFÖRANDE** om att **Dokumentera sinnrikt** som heter **Minnesstöd för olika funktioner** samt **Dokumentation à la MacGyver**.



Här är jag ute efter att hitta saker där jag med mina idéer på upplägg riskerar att motarbeta lärandeprocesserna eller det som efterfrågas i workshoppen, eventet eller i arbetsflödet. Jag letar också efter missade möjligheter som jag kanske missar genom att ha en för snäv utformning av något moment, rutin eller redskap. ----->



När jag sedan gör en plan för framtagning av material, tester och träning så brukar jag faktiskt gå igenom alla avsnitt under **Testa upplägg** samt **Träna för att få flyt**. Här är så lätt att hoppa över saker och då ger mig guiden en handfast vägledning för att jag ska kunna vara mer proaktiv.



Slutligen använder jag ofta guiden när jag går igenom reflektioner och återkopplingar från själva genomförandet. Då börjar jag med att titta på hur väl mitt eget agerande följde mina egna råd under avsnitten **Lyckas som ledare** samt **Underlätta framsteg** som finns i delen **GENOMFÖRANDE**. Här frågar jag mig själv om jag har gjort det lätt att göra som jag vill eller inte.

Sedan kollar jag om jag missat något när jag **Ordnade rummet** som är första avsnittet i guiden under **GENOMFÖRANDE**.



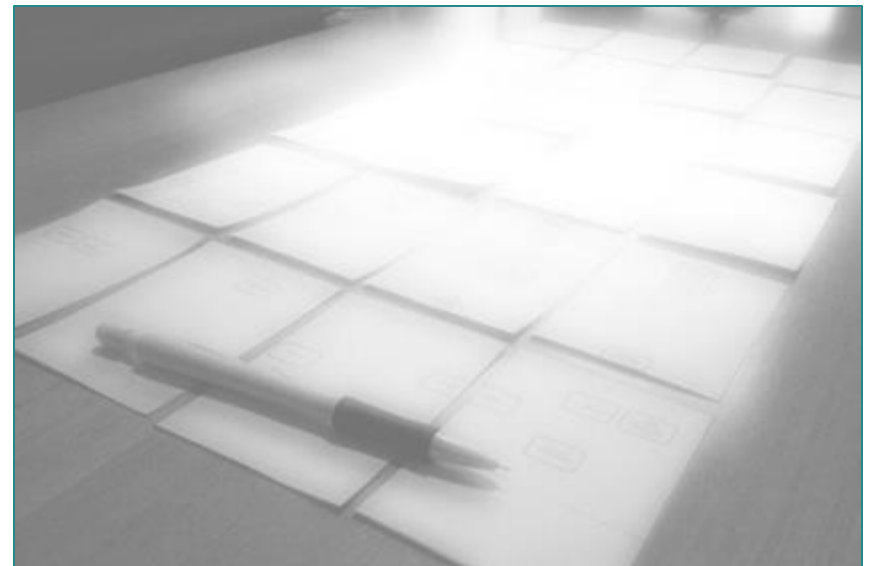
Ja, självklart hoppar jag ibland in på enskilda avsnitt eller sidor när det är något jag kommer att tänka på. Men ovan ger en ganska bra bild av min arbetsprocess där mina egna goda råd till mig själv ofta kommer till stor nytta.



Förresten, alla foton som du ser i guiden (tagna av Annica Johnson) kommer från verkliga praktikfall där jag och mina kollegor har haft i uppdrag att hjälpa våra uppdragsgivare att lära, kommunicera och tänka tillsammans. Så det du ser på bilderna är från vår praktik och inte från teoretiska resonemang.

Så, som jag skriver i förordet, hoppas att även du kan ha nytta av mina goda råd till mig själv!

/Thomas



INTERAKTIONENS MINGGUIDE

Tumregler och praktiska tips i utformningen av metoder och miljöer som gör det lättare att lära, kommunicera och tänka tillsammans



Thomas de Ming

Tanketränare och rörelse kreatör

