



LÄRGRUPPSPLAN

Att utveckla en öppen och tillitsfull samtalskultur

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som tränare och ledare i en idrottsförening.

Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp sätter fokus på hur du kan stärka och utveckla en öppen och tillitsfull samtalskultur. För att dina utövare skall våga öppna sig om det är något som hänt eller att de mår dåligt behöver du tillsammans med gruppen byggt upp en öppen och tillitsfull samtalskultur. Det handlar framför allt om att öppna upp för det medmänskliga samtalet, vara närvarande och ta dig tid att lyssna. Vi hoppas att era samtal kan ge dig tips och idéer på hur du kan skapa förutsättningar för en sådan samtalskultur.

Er lärgrupp

1. Välj ut och titta på en eller ett par av filmerna kring medmänskliga samtal som är framtagna av Mind. Du hittar dem här: <https://mind.se/medmanskligt-samtal/>
2. Lägg fokus på ingångsfrågorna: VAD kan du göra? och HUR kan du göra det? Försök hjälpa varandra att skapa samtal som blir så konkreta som möjligt.

Material att använda: Blädderblock eller Whiteboard + pennor samt varsitt papper för respektive deltagare. Dela upp i mindre grupper och skriv upp frågorna ni önskar samtala om.

Förslag på frågor ni kan arbeta med:

- » Hur ser samtalskulturen ut i er grupp idag?
- » Upplever du att dina utövare skulle våga säga något om något hänt eller de mår dåligt? Om inte, varför tror du att det är så?
- » Skulle du som tränare eller ledare våga fråga om du misstänker att någon inte står rätt till eller att någon av utövarna inte mår bra?
- » Vad ser du att ni skulle kunna göra i gruppen för att utveckla och stärka ert samtalsklimat?
- » Hur skulle ni konkret kunna arbeta med det gemensamt?
- » Vilket stöd blir då viktigt att du får från föreningen och andra tränare eller ledare?



Sammanställning

Låt grupperna skriva in sina svar på ett blädderblock eller Whiteboardtavla. Diskutera i helgrupp vad ni framför allt tar med er från dessa samtal.

Låt var och en skriva ned något konkret som de själva konkret kan göra i sitt ledarskap framåt utifrån era samtal. En mikrohandling det vill säga något litet som du direkt kan förändra eller addera för att stärka ledarskapet ytterligare.

Uppföljning

Det är väsentligt att arbetet följs upp och utvärderas efter ett tag för att uppmärksamma och stärka görandet ytterligare. Frågor som kan användas:

- » Vad har du framför allt tagit med dig från samtalen?
- » Hur har du arbetat med att utveckla och stärka er samtalskultur efter samtalen? Finns det något du kan förändra eller utveckla ännu mer?
- » Anser du att föreningen stödjer dig i det du behöver stöd i?
- » Hur kan dessa samtal hållas levande över tid mellan er tränare och ledare i föreningen?

