



## Procesgruppe opgave

### Personligt arbejde og Empatisk kommunikation

På dette møde træner I den empatiske kommunikation.

I skal starte med at afgøre, om I vil gå direkte til nedenstående opgave, starte med en her-og-nu runde og/eller have yderligere punkter på jeres dagsorden.

Sørg for at strukturere jeres møde og planlægge jeres tid inden I går i gang.

Hver enkelt af jer skal indtage både terapeut-, klient- og observatørrollen og der skal være ligelig tid til alle.

### Terapeutisk øvelse – At folde følelser ud:

I terapeut-positionen skal I anvende

- **følgeresponser**
- **spejlinger** og **reformuleringer** (gerne metaforiske)
- **empatiske gæt**
- **Ingen uddybende spørgsmål**

Hvis I er mere end 5 i gruppen, kan I vælge at dele jer i mindre grupper (mindst 3 i hver). Ellers arbejder I samlet evt. med flere observatører. Hvis I er flere observatører anbefales det, at I fordeler de forskellige specifikke observatør-opgaver imellem jer, hvorved I får mulighed for at få flere nuancer med.

### Opgave:

- Som **klient** deler du en oplevelse, der har berørt dig positivt og/eller negativt
- Som **terapeut**: Se ovenfor.
- Som **terapeut** har du særligt fokus på at folde ud og støtte klienten til at være med sine følelser og emotioner.
- Som **observatør** lægger du mærke til kropssprog, brugen af følgeresponser, spejlinger, reformuleringer og om det terapeuten gør, er 'følgende' eller 'ledende'. Læg især mærke til, hvordan terapeutens interventioner virker på klienten.

### Er I flere observatører kan i evt. vælge, at én skal have specielt fokus på fx:

Terapeutens stemmekvalitet og udtryk, og virkningen heraf på fortællerens proces hvordan lytterens stemme matcher/mismatcher fortælleren, og virkningen heraf på fortællerens proces

- Sørg for at tage notater undervejs (fænomenologiske data), således at du efterfølgende kan præcisere din feedback til terapeuten.  
Undgå tolkninger og vurderinger i din feedback.

## **Feed-back:**

Efter hver terapi laver I en feedbackrunde på, hvad I oplevede i de specifikke roller. Det er vigtigt at være præcise i jeres feedback på et ikke-vurderende, ikke-dømmende grundlag. Brug fænomenologiske data som pejlemærker for jeres tilbagemeldinger. Der udspillede sig det, der nu engang udspillede sig, og det er det som er grundlaget for jeres observationer og feedback. Ligeledes er det ikke et spørgsmål om at finde fejl, men om at give vækstorienteret feedback for derved at give hinanden de bedst mulige betingelser for vækst.

**1. Først fortæller terapeuten** (henvendt til en observatør) om sine observationer af sig selv i terapeut-positionen.

Eks.: Hvordan var det at lytte, hvad kom du i kontakt med, mærkede du noget i kroppen (afmatning, uro, tomhed el.)? Hvad tænkte du undervejs, fik du projekter, fik du lyst til at give gode råd? Hvad oplevede du var nemt henholdsvis svært?

**2. Dernæst deler observatøren/-e** (henvendt til en anden observatør eller terapeuten hvis ingen andre observatører) sine observationer.

Hvad oplevede du var hjælpsomt henholdsvis forstyrrende for kontakten mellem T og K. Brug din noter til, **at være meget præcis** med hvilke data du observerede, på hvilket tidspunkt i terapien, som danner grundlag for dine observationer og antagelser.

**3. Til slut giver klienten** respons (henvendt til en observatør) på, hvordan det var at være i kontakt med terapeuten.

Nævn én eller to ting, som virkede specielt støttende for dig?

F.eks.: "Jeg følte mig.....da du spurgte mig om/sagde at....."

"Jeg følte mig støttet af dine øjne/dit spørgsmål...."

"Det gjorde mig tryk, da du....."

Giv også terapeuten vækstorienteret feedback i form af én eller to ting som *kunne* ha været hjælpsomt i terapien. Også dét kan være noget som terapeuten kan vokse af.

God arbejdslyst!