

AKTIVITETER for å etablere PLF og legge til rette for undersøkelse og refleksjon



RELASJONELL DIMENSJON

Legge grunnlaget: Etablere tillit og samarbeid i vår PLF

LeaFaP

Leading and Facilitating Professional Learning Communities
in Schools towards an Inquiry-based and Reflective Practice
KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education

Relasjonell dimensjon Aktivitet 1

• Fokus for aktiviteten	Relasjonsbygging: begynnende aktiviteter for å styrke interpersonlige relasjoner og samarbeid mellom medlemmene i en PLF (Fasilitatorer)
• Varighet	120 minutter
• Tidligere erfaring med PLF-en (Lærende kollegafellesskap)	Deltagere som begynner med en PLF
• Mål for aktiviteten	- Fremme relasjonskompetanse på arbeidsplassen, med vekt på dens betydning for ledelse, håndtering av relasjoner, effektiv kommunikasjon og opprettholdelse av sunne forbindelser med medlemmer i det profesjonelle læringsfellesskapet (PLF), for å samarbeide og løse konflikter gjennom en undersøkelsesbasert og kritisk refleksjonstilnærming. - Oppmuntre til individuell refleksjonspraksis som en forberedende ressurs for å fremme dialog og samarbeid innen et PLF. - Identifisere styrker og forbedringsområder blant medlemmer i PLF gjennom effektiv kommunikasjon, tydelig uttrykk for ideer og følelser, samt aktiv lytting i gruppe- og personlige interaksjoner. - Fremme empati blant teammedlemmer ved å styrke forståelsen og anerkjennelsen av andres følelser og perspektiver. - Forbedre ferdigheter i konflikthåndtering, ved å trene fasilitatorer i å løse uenigheter på en konstruktiv måte, unngå spenninger og fremme løsninger som er til gjensidig nytte. - Styrke samarbeid og lagånd, ved å fremme respektfullt samarbeid som verdsetter hvert gruppemedlems ideer og bidrag. - Utvikle mellommenneskelig fleksibilitet, ved å fremme empati for å kunne tilpasse seg ulike kontekster, relasjonstyper og emosjonelle behov i utdanningsmiljøer på en respektfull måte.
• Beskrivelse av aktiviteten	Dette forslaget består av tre aktiviteter, hver med en angitt varighet. Det anbefales å gjennomføre dem i rekkefølge, noe som totalt vil ta ca. 140 minutter. Som helhet integrerer forslaget undersøkelse og kritisk refleksjon i et profesjonelt læringsfellesskap (PLF) for å styrke relasjoner og pedagogisk praksis. Etter de tre aktivitetene følger en fase med implementering og kontinuerlig evaluering. Aktivitet 1: Undersøkelse og utforskning av kontekst (Anslått tid: 30-35 minutter) Målet er å utvikle ferdigheter i effektiv kommunikasjon og empati ved å utforske deltakernes tidligere erfaringer. Fasilitatorer, organisert i små grupper, diskuterer tidligere erfaringer med kommunikasjon (i en pedagogisk kontekst). Gjennom undersøkende spørsmål identifiserer de elementer ved effektiv kommunikasjon og hindringer de har møtt (15-20 minutter). Deretter deler de og reflekterer i plenum i 15 minutter (VERKTØY 1). Det er viktig å skape et trygt og avslappet miljø som oppmuntre til undersøkelse, aktiv lytting og tydelig, empatisk kommunikasjon, og som fremmer forståelse for ulike perspektiver i teamet. Aktivitet 2: Kritisk refleksjon over konflikthåndtering (Anslått tid: 35 minutter) Denne aktiviteten styrker ferdigheter i konflikthåndtering gjennom kritisk refleksjon over tidligere situasjoner, og legger til rette for utvikling av nye praksiser for konstruktiv konfliktløsning. En hypotetisk situasjon om en konflikt i teamet presenteres (5 minutter). Fasilitatorene reflekterer individuelt over hvordan de ville håndtert situasjonen (10 minutter). Deretter diskuterer de ulike strategier for å håndtere konflikten på en konstruktiv måte (20 minutter). Refleksjonsspørsmål brukes for å vurdere atferdsmønstre og utvikle mer effektive alternativer (VERKTØY 2). Aktivitet 3: Kollektiv utvikling av ny kunnskap (Anslått tid: 30 minutter) En samarbeidsaktivitet som skal fremme samarbeid. Målet er å jobbe som et team og tilpasse de utviklede løsningene for å forbedre profesjonelle relasjoner, og fremme kollektiv utvikling av ny praksis. Fasilitatorene arbeider i team (15 minutter) og utformer en aktivitet for å forbedre det relasjonelle klimaet i sin pedagogiske kontekst, med integrering av ferdighetene utviklet i de forrige fasene (kommunikasjon, empati, konflikthåndtering). Til slutt presenterer hvert team sitt forslag for gruppen og tilpasser det basert på tilbakemeldinger (15 minutter). Fase for implementering og kontinuerlig evaluering

	(Anslått tid: 25 minutter) Denne avsluttende fasen har som mål å fremme en syklus av handling og refleksjon for kontinuerlig forbedring i relasjonsbaserte praksiser. Facilitatorene kan implementere samarbeidsplaner i sine team, som senere analyseres i en refleksjons-økt. Som avsluttende aktivitet lages en plakat der hvert medlem svarer på spørsmål som oppsummerer prosessen og foreslår alternativer. Dynamikken er som følger: 5 minutter til å tenke og skrive svar på lapper, deretter plasserer deltakerne lappene på et reservert område på plakaten (ca. 5 minutter). Til slutt diskuteres svarene i fellesskap med fokus på å identifisere forbedringsområder i 15 minutter (VERKTØY 3). Konklusjon Gjennom sine ulike faser integrerer denne aktiviteten undersøkelse og kritisk refleksjon for å styrke mellommenneskelige relasjoner og fremme en samarbeidsorientert tilnærming til utvikling av profesjonell praksis gjennom relasjonskompetanse. Deltakerne vil kunne forbedre samspillet i teamet, samt sine ferdigheter innen ledelse og relasjonsledelse.
• PLF-dimensjoner som adresseres	• Relasjonskompetanse • Delt kunnskap og læring • Undersøkelse og refleksjon • Samarbeid dimensjon Oppsummert er det avgjørende å arbeide med strategier for å bygge tillit og empati i gruppesammenhenger, da dette fremmer positive interpersonlige relasjoner. Interpersonlige ferdigheter, som empati og respekt, bør vises både gjennom verbal og ikke-verbal kommunikasjon, samtidig som man responderer hensiktsmessig på de emosjonelle signalene fra gruppemedlemmene. Aktiviteter som fremmer respekt og åpenhet i det profesjonelle læringsfellesskapet (PLF) bør implementeres, sammen med etablering og opprettholdelse av et trygt rom for alle medlemmer. Samtidig bør en samarbeidskultur fremmes, som oppmuntrer til aktiv lytting, mellommenneskelig kommunikasjon og styrker samarbeid.
• Læringsutbytte for deltakerne	<u>Hvilken kunnskap vil deltakerne utvikle?</u> Deltakerne vil utvikle en grunnleggende forståelse av relasjonskompetanse, med fokus på effektiv kommunikasjon, empati, konstruktiv konflikthåndtering og verdsetting av ulike perspektiver. De vil også lære strategier for kritisk refleksjon for å identifisere atferdsmønstre i teamet og utforske alternative måter å løse konflikter på. Læringsutbytte innen hver dimensjon: • Relasjonskompetanse: • Rollespill for å øve på empati, konflikthåndtering og effektiv kommunikasjon. • Øvelser i selvbevissthet og emosjonell regulering for å styrke relasjonelle ferdigheter. • Delt kunnskap og læring: • Arbeidsgrupper der hvert medlem bidrar med sin kunnskap og erfaring. • Undersøkelse og refleksjon: • Sokratiske spørsmål (åpne spørsmål) for å fremme dyp refleksjon. • Refleksjonsjournal om erfaringer og læring for kritisk analyse. • Aktiv lytting: • Parafraseringsteknikk for å sikre korrekt forståelse. • Tildelt taletid for hver person uten avbrytelser. • Mellommenneskelig kommunikasjon: • Nøytral og fredfull kommunikasjon for å uttrykke følelser og behov uten dømming. • Konstruktiv tilbakemelding for å gi nyttig veiledning til forbedring. • Samarbeid: • Prosjektbasert læring med fordeling av oppgaver og ansvar. <u>Hvilke ferdigheter vil deltakerne utvikle?</u>

	Deltakerne vil fremme sentrale ferdigheter som aktiv lytting, empati, konflikthåndtering og tydelig kommunikasjon. De vil også ta til seg ferdigheter i kritisk refleksjon for å kunne tilpasse sine tilnærminger basert på gruppedynamikk og utfordringer. Ferdigheter etter dimensjon: • Relasjonskompetanse: • Utvikling av empati. • Konflikthåndtering i gruppeinteraksjoner. • Delt kunnskap og læring: • Tilpasse tilnærminger basert på gruppedynamikk og utfordringer. • Forbedre teamarbeid gjennom refleksjon og tilpasning. • Undersøkelse og refleksjon: • Kritisk refleksjon over egen praksis. • Analyse av gruppedynamikk og justering av strategier. • Aktiv lytting: • Forbedret aktiv lytting for mer effektiv kommunikasjon. • Mellommenneskelig kommunikasjon: • Øve på tydelig og effektiv kommunikasjon. • Bruke verktøy for å uttrykke ideer og løse konflikter. • Samarbeid: • Styrke evnen til å samarbeide i team. <u>Hvilke holdninger vil deltakerne utvikle?</u> Deltakerne vil utvikle holdninger preget av åpenhet og respekt for ulike meninger og erfaringer, og bidra til et inkluderende og samarbeidsorientert miljø. De vil også utvikle et anlegg for selvrefleksjon og kontinuerlig forbedring, samt en proaktiv holdning til konflikthåndtering. Holdninger etter dimensjon: • Relasjonskompetanse: • Respekt for ulike meninger og erfaringer. • Proaktiv holdning til konflikthåndtering. • Delt kunnskap: • Forpliktelse til kollektiv læring. • Inkluderende holdning som fremmer samarbeid. • Undersøkelse og refleksjon: • Villighet til kontinuerlig selvrefleksjon. • Kritisk holdning til gruppedynamikk. • Aktiv lytting: • Åpen og oppmerksom lytting som verdsetter andres bidrag. • Empati som grunnlag for aktiv lytting. • Mellommenneskelig kommunikasjon: • Klar og tydelig formidling av ideer og følelser. • Respektfull meningsutveksling som skaper et trygt rom for alle. • Samarbeid: • Samarbeidsvillig holdning som prioriterer teamets suksess fremfor individuelle interesser. • Villighet til å tilpasse seg gruppens behov og utfordringer, og arbeide for å styrke teamets samhold og effektivitet.
• Type aktivitet	Individuell, par og gruppeaktiviteter
• Materialer og verktøy	Verktøy 1: Tabell for undersøkende spørsmål Verktøy 2: Refleksjonstabell over atferd Verktøy 3: Refleksjon over vår praksis: Mer, Mindre, Start, Stopp og Fortsette.
• Rom og forberedelser	Stolene og bordene i rommet blir arrangert i en sirkel for å både gjøre verbal og visuell kommunikasjon enklere. Deltagere blir utdelt verktøy på fotokopierte ark.

Inkluderingsdimensjoner	Inkluderingsdimensjonen utvikles helhetlig gjennom de ulike fasene og aktivitetene som er beskrevet, med fokus på å sikre at alle stemmer og perspektiver blir verdsatt, respektert og tatt i betraktning. Rettferdig deltakelse sikrer at alle fasilitatorer får uttrykke sine ideer, samtidig som mangfoldige perspektiver verdsettes for å fremme gjensidig forståelse. Aktiv lytting og empati bidrar til at hvert medlem føler seg respektert, og konflikthåndtering tilnærmes på en inkluderende og samarbeidsorientert måte. Kollektiv skapelse og tilpasningsevne integrerer alle stemmer i beslutningsprosesser, mens kritisk refleksjon hjelper med å identifisere og endre mulige former for ekskludering. Til slutt fremmer konstruktiv tilbakemelding en kultur for læring og kontinuerlig forbedring.
Fremming av demokratiske verdier og praksiser	I den undersøkende og reflekterende aktiviteten som er beskrevet, utvikles flere verdier og demokratiske praksiser som er essensielle for teamarbeid og utdanningsfeltet. Nedenfor er noen av disse verdiene og praksisene: 1. Aktiv deltakelse og rettferdighet 2. Aktiv lytting og dialog 3. Empati og respekt for mangfold 4. Fredfull konflikthåndtering 5. Samarbeid og kollektiv utvikling 6. Kritisk refleksjon og ansvarlighet 7. Åpenhet og konstruktiv tilbakemelding
Tilpasning til digitalt PLF	For dette formatet bør det opprettes en virtuell økt ved hjelp av en plattform som Webex, Zoom, Meet eller lignende. Denne fellesøkten kan kobles til små grupperom for arbeid i mindre team. For å vise frem resultater, kan man bruke interaktive "oppslagstavle"-verktøy som Padlet, Microsoft Whiteboard, Lucid Spark osv.
Referanser og foreslåtte kilder	Prosjektdokumenter skapt: Rapporter, Resultater, Guide. Verktøyene er av vår egen skapning.
Vedlegg	Ja. Se verktøyene detaljert under.

VERKTØY 1: TABELL FOR UNDERSØKENDE SPØRSMÅL

Tabellen nedenfor inneholder fem mulige undersøkende spørsmål som kan brukes i **Aktivitet 1: Undersøkelse og utforskning av kontekst**. Tanken er at hver deltaker først svarer på spørsmålene individuelt, og deretter deler sine svar som beskrevet i fasebeskrivelsen.

Disse spørsmålene vil hjelpe deltakerne med å reflektere over sine erfaringer med **kommunikasjon, empati og emosjonell håndtering**, slik at de kan identifisere forbedringsområder og utvikle nøkkelferdigheter innen relasjonskompetanse.

Verktøy 1: Tabell for Undersøkende Spørsmål		
Spørsmål	Mål	Svar
Hvordan følte du det når du prøvde å kommunisere en viktig idé i en pedagogisk eller arbeidskontekst, og hvordan tror du følelser hadde innflytelse på effektiviteten av kommunikasjonen din?	Utforske sammenhengen mellom følelser og effektiv kommunikasjon	
Hvilke hindringer møtte du når du prøvde å forstå motpartens synspunkt i den situasjonen? Hva tror du du kunne gjort forbedre gjensidig forståelse?	Studere mer i detalj, utfordringene av å praktisere empati i kommunikasjon	
Hvordan reagerte andre på beskjednen din i den situasjonen? Var det noen forskjell mellom hva du ville uttrykke og hva andre forstod?	Reflektere på mulige misforståelser og hvordan forbedre tydeligheten av beskjednen.	
Hvilke strategier brukte du for å styre følelsene dine (dine og andres) under interaksjonen? Tror du de var effektive? Hvorfor?	Utforske emosjonell kontroll og innflytelsen det har på kommunikasjon	
Når du hørte på andres perspektiv, hvordan hadde dette påvirkning på din tilnærming til samtalen? Hva lærte du om verdien av aktiv lytting i den situasjonen?	Utforske rollen av aktiv lytting når man fremmer empatisk forståelse	

VERKTØY 2 REFLEKSJONSTABELL OVER ATFERD

Tabellen nedenfor inneholder tre mulige undersøkende spørsmål som kan brukes i Aktivitet 2: Kritisk refleksjon over konflikthåndtering. Tanken er at hver deltaker først svarer på spørsmålene individuelt og deretter deler sine svar som beskrevet i fasebeskrivelsen.

VERKTØY 2: REFLEKSJONSTABELL OVER ATFERD		
Spørsmål	Mål	Svar
Hvilke reaksjoner eller atferdsmønstre observerte du hos deg selv eller andre under tidligere konflikthåndtering, og hvordan påvirket disse holdningene løsningene av konflikten?	Identifisering av mønstre: Hjelp deltakerne med å gjenkjenne egne og andres holdninger i konfliktsituasjoner.	
Hvilke strategier eller tilnærminger kunne du ha brukt for å håndtere konflikten mer konstruktivt, og hvordan kunne disse endringene ha påvirket relasjonene i teamet.	Utforskning av alternativer: Oppfordre fasilitatorer til å vurdere nye strategier for konstruktiv konflikthåndtering og reflektere over hvordan disse endringene kan forbedre relasjonene i teamet.	
Hvilke kommunikasjons- og aktiv lyttingspraksiser kan du ta i bruk i fremtidige situasjoner for å forhindre eskalering av konflikter og fremme samarbeidsmiljø?	Fremme effektiv kommunikasjon: Oppmuntre til bruk av kommunikasjon og aktiv lytting for å forebygge fremtidige konflikter og skape et positivt samarbeidsorientert miljø.	

VERKTØY 3: REFLEKSJON OVER VÅR PRAKSIS - MER (AV), MINDRE (AV), STARTE, SLUTTE OG FORTSETTE Å GJØRE

Denne øvelsen hører til fasen Implementering og kontinuerlig evaluering, hvor en refleksiv og forbedringsorientert tilnærming fremmes gjennom en serie setnings-startere. Hver deltaker reflekterer individuelt over disse og skriver sine svar på post-it-lapper.

Deltakerne får 10 minutter til å tenke og skrive sine svar. Deretter plasserer hver deltaker lappene sine i det angitte området på en plakat (ca. 5 minutter). Til slutt diskuteres svarene i fellesskap og med refleksjon, med mål om å identifisere felles forbedringsområder og forsterke det som fungerer godt.

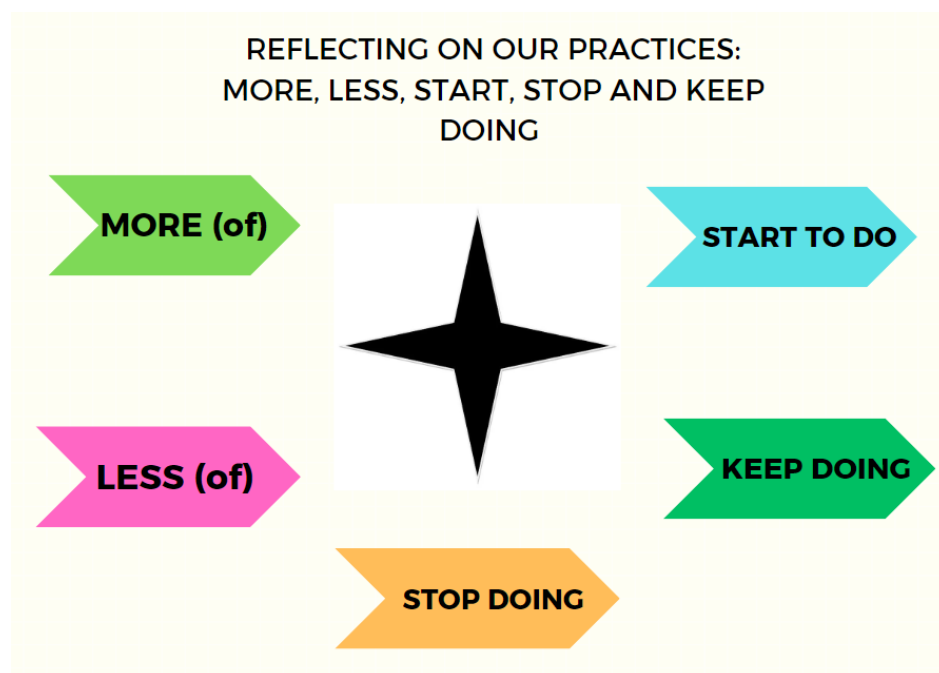
Setnings-starterne er:

- Mer av ...
- Mindre av ...
- Starte å gjøre ...
- Slutte å gjøre ...
- Fortsette å gjøre ...

Hver deltaker tenker gjennom og skriver sine svar på lapper, gjerne i ulike farger avhengig av spørsmål eller kategori.

Formatet på plakaten der post-it-lappene skal plasseres er som følger:

(Her, et visuelt design eller ordning kan bli inkludert for å separere seksjoner hvor hvert tema, som legger til rette for plasseringen av responsene.)



Leafap

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Finansiert av Den europeiske union. De meninger og synspunkter som uttrykkes, er utelukkende forfatterens ansvar og gjenspeiler ikke nødvendigvis Den europeiske unions eller Det europeiske gjennomføringsorganet for utdanning og kultur (EACEA) sine synspunkter. Verken Den europeiske union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.