

Samba konference

d. 26.10.2018

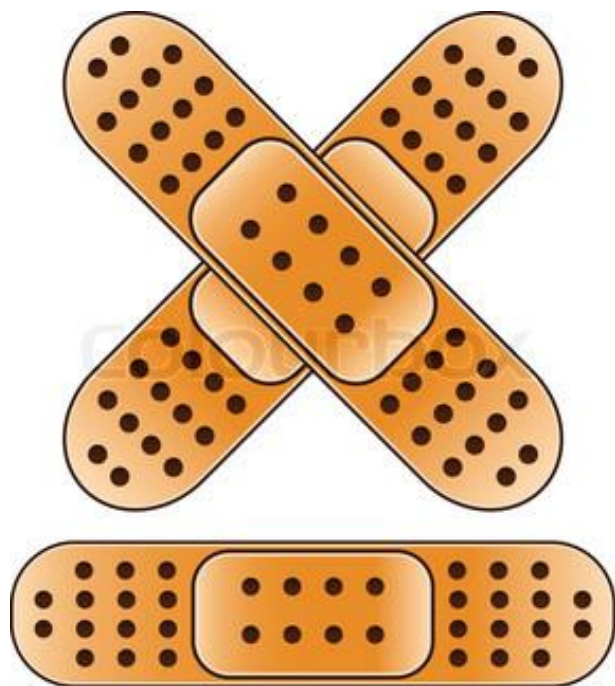


Ressourcefokuseret vejledning
Marianne Tolstrup
mato1@ucl.dk

I vejledning er der nogen, der har
noget for med andre mennesker.
Vejledningsrelationen er en relation
med retning.

Men hvilken retning?





Ressourcefokuseret vejledningsdidaktik

1. at planlægge, gennemføre og evaluere vejledningsaktiviteter med fokus på at finde den vejledtes ressourcer
2. at udvikle bevidsthed om disse ressourcer hos den vejledte
3. at hjælpe den vejledte i gang med udvikling ved hjælp af ressourcerne

Sårbarhed kontra robusthed

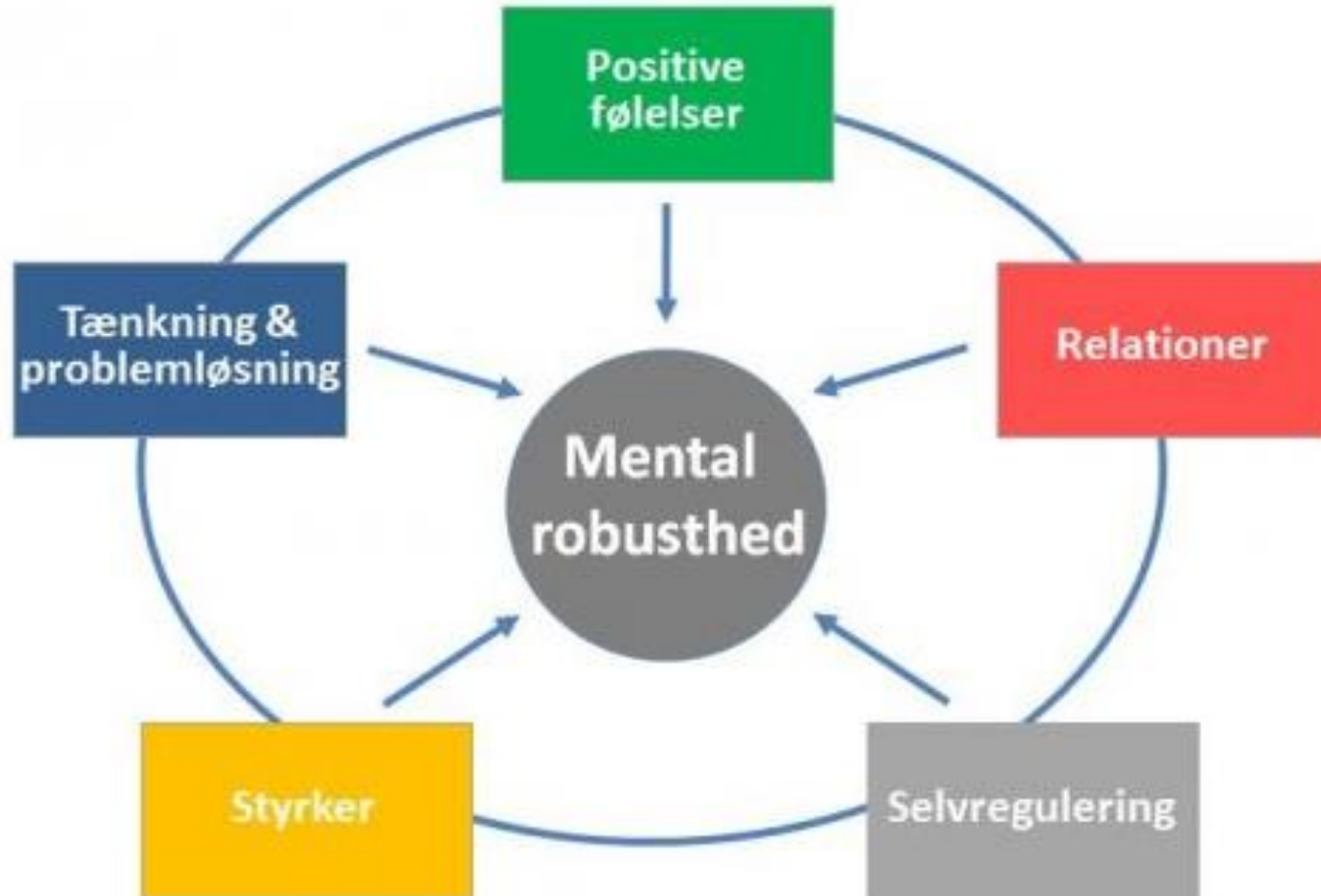
Sprog skaber virkeligheder



Mental robusthed

Robusthedsfaktorerne

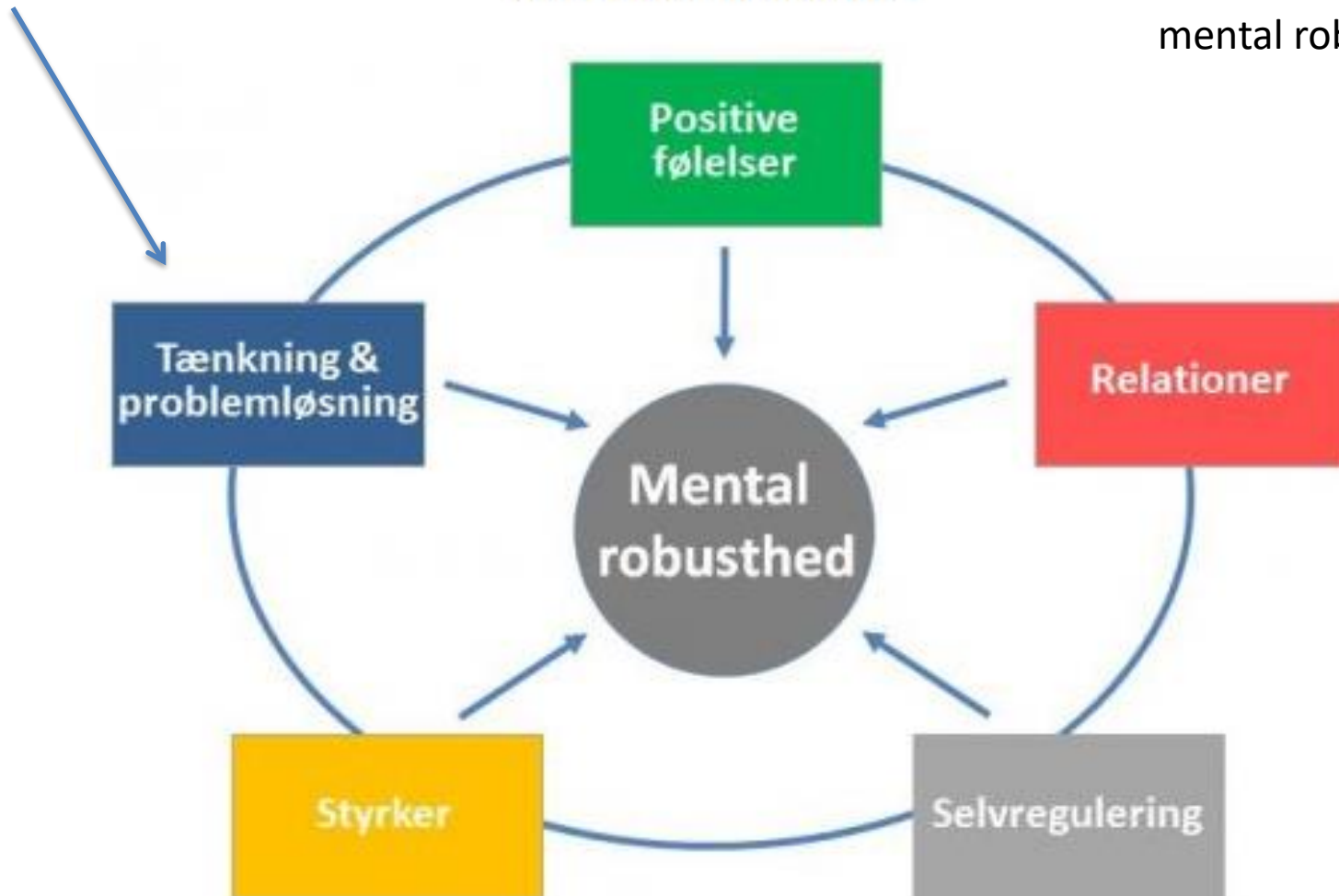
Eva Hertz. Center for
mental robusthed



Mental robusthed

Robusthedsfaktorerne

Eva Hertz. Center for
mental robusthed



What Kind of Mindset Do You Have?



I can learn anything I want to.
When I'm frustrated, I persevere.
I want to challenge myself.
When I fail, I learn.
Tell me I try hard.
If you succeed, I'm inspired.
My effort and attitude determine everything.



I'm either good at it, or I'm not.
When I'm frustrated, I give up.
I don't like to be challenged.
When I fail, I'm no good.
Tell me I'm smart.
If you succeed, I feel threatened.
My abilities determine everything.

Created by: Reid Wilson @wayfaringpath © ⓘ ⓘ ⓘ Icon from: thenounproject.com

Carol Dweck – du er hvad du tænker

FIKSERET TANKESÆT

"Intelligens er medfødt"

Vi vil gerne se smarte ud, så...

VI UNDGÅR

VI GIVER OP VED

VI FINDER DET
NYTTELØST MED

VI IGNORERER

VI FØLER OS TRUET AF

UDFORDRING

FORHINDRING

INDSATS

KRITIK

ANDRES
SUCCES

DYNAMISK TANKESÆT

"Intelligens kan udvikles"

Vi vil gerne lære, så...

HILSES
VELKOMMEN

HÅNDBTERES MED
VEDHOLDENHED

ER VEJEN TIL
MESTRING

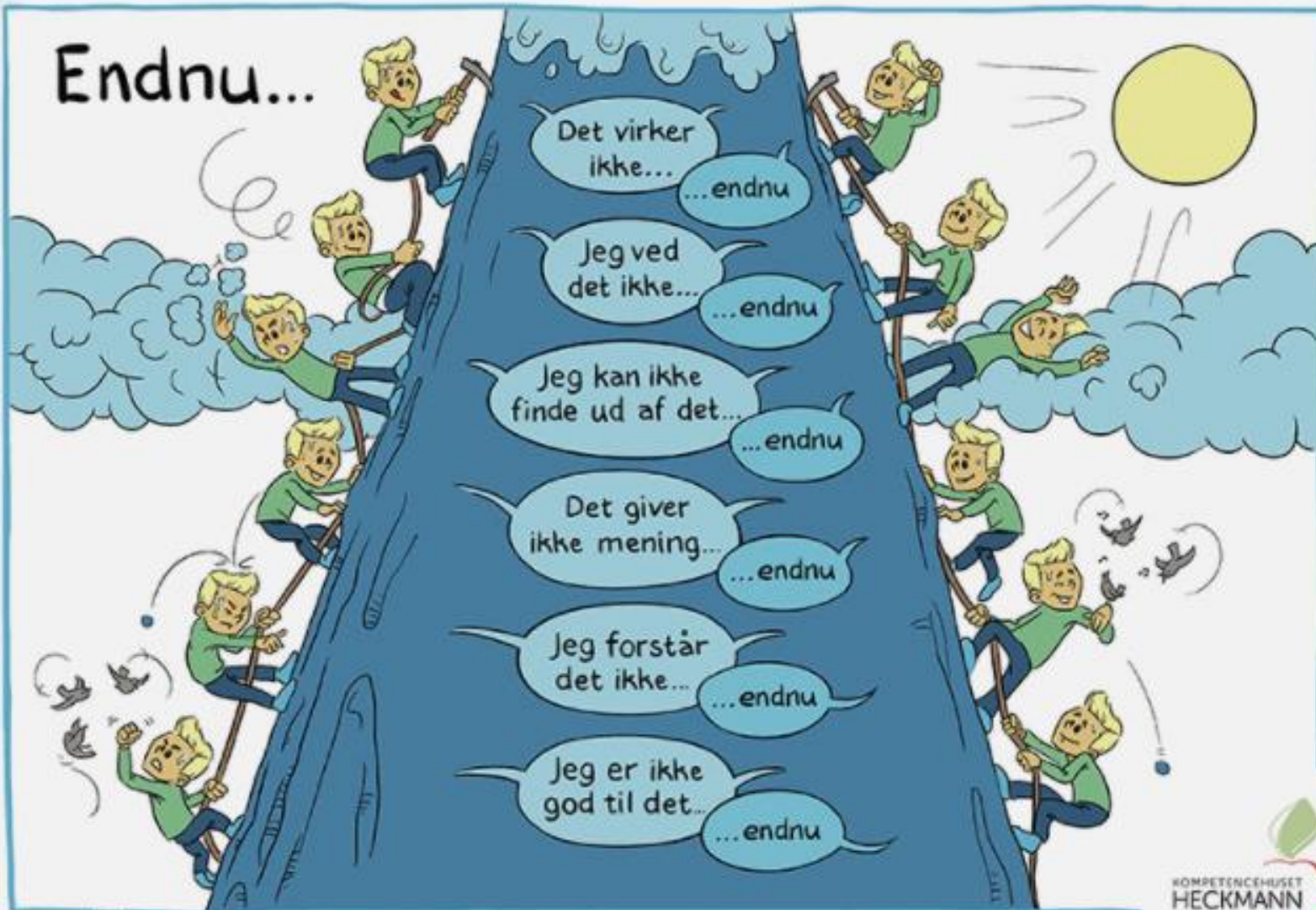
KAN MAN LÆRE AF

ER EN INSPIRATION

UDNYTTER IKKE POTENTIALE

UDNYTTER POTENTIALE

Endnu...



Det virker
ikke...
...endnu

Jeg ved
det ikke...
...endnu

Jeg kan ikke
finde ud af det...
...endnu

Det giver
ikke mening...
...endnu

Jeg forstår
det ikke...
...endnu

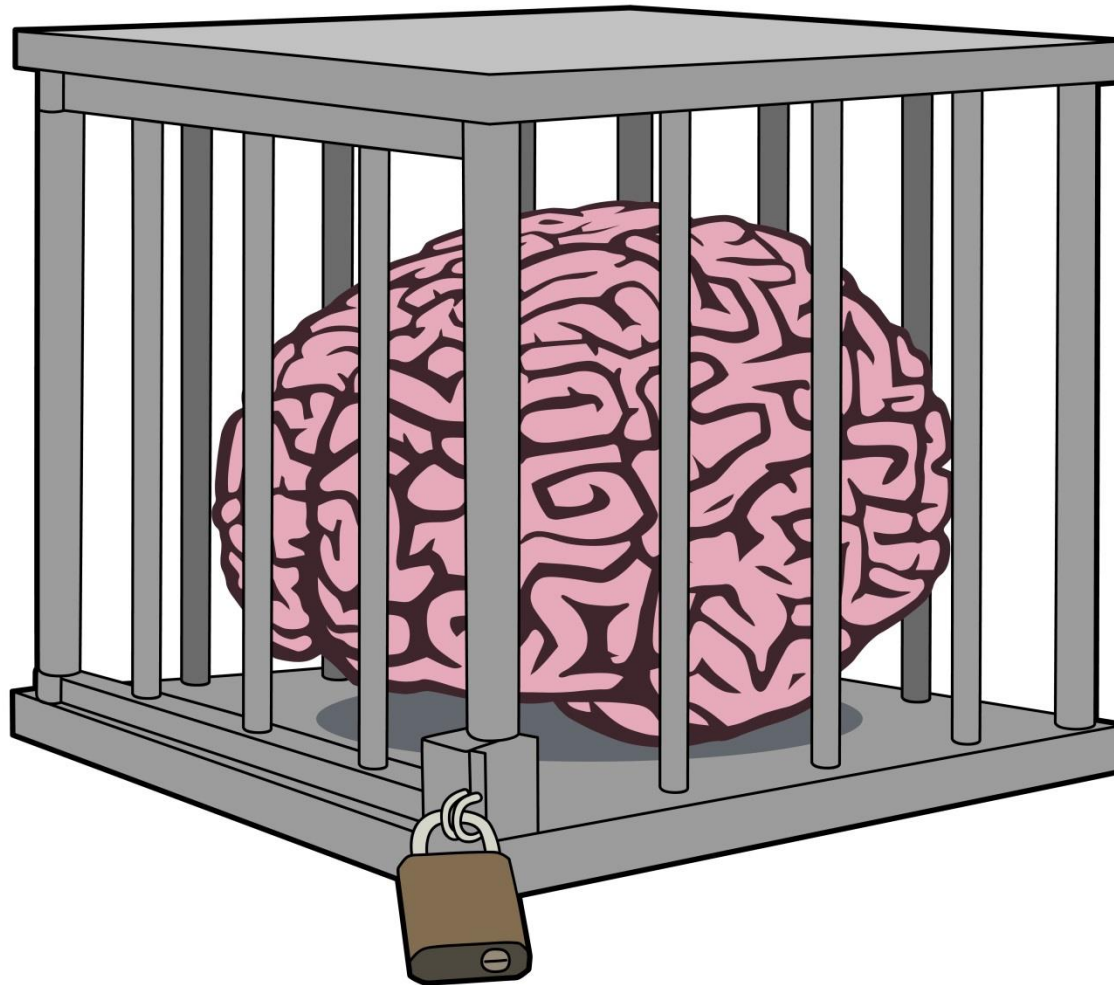
Jeg er ikke
god til det...
...endnu

Seligmans forklaringsstile

Der er forbindelse til mental robusthed når der er:

- Et ydre fokus frem for et indre (det hele er ikke min skyld)
- Et specifikt frem for et globalt (det er ikke det hele, det er galt med)
- Et forbigående frem for et vedvarende (det skal nok gå over)

Tankefælder



Self-efficacy

- Sammenhæng med Hatties forskning = elevforventninger 1,44



Self-efficacy

Self-efficacy opøves via

Konkrete implikationer

SUCCESTOPLEVELSER.

Krav om handling inden for nærmeste udviklings zone. Mange konkrete opnåede succeer. Man skal opleve, at man skal stå på tå.

**VIKARIERENDE
ROLLEMODELLER**

Personer der ligner én selv og som lykkes, kan optræde som rollemodeller

OMGIVELSERNES PÅVIRKNING.

Andres positive tilbagemelding

**EMOTIONEL /FYSIOLOGISK
viden om sig selv**

"hvem er jeg" "

Viden om personlige styrker.
Forholde sig til følelser

Ændringshuset

MÅL

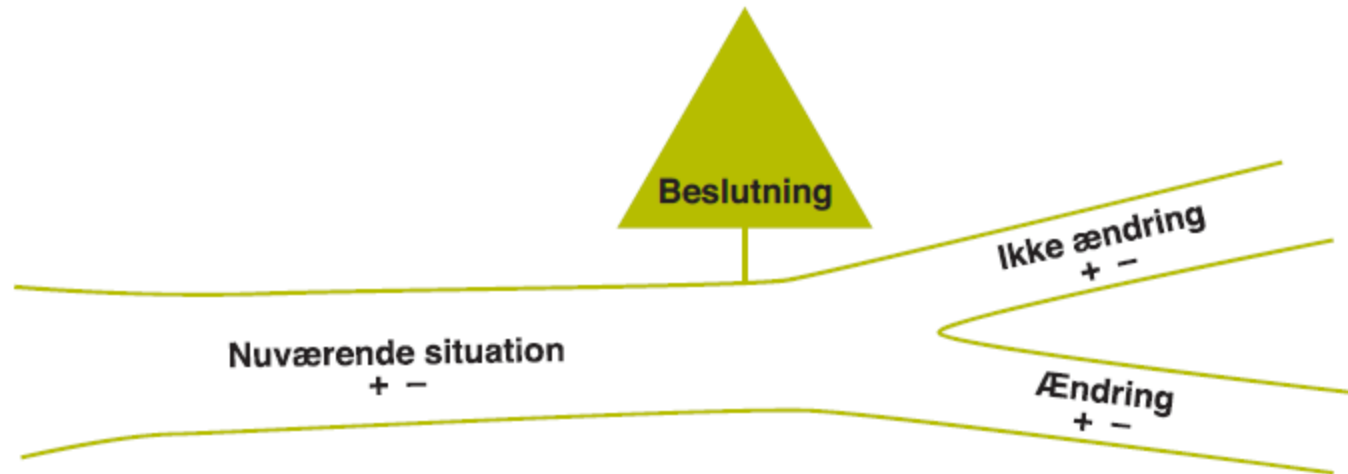
Hvornår vil jeg arbejde med ændringen?

Hvad vil jeg helt konkret gøre, sige eller andet?

Hvad vil jeg tænke, når jeg prøver at gøre noget anderledes?

Hvordan vil jeg have det, når jeg skal prøve at gøre tingene anderledes?

Vejkrydset

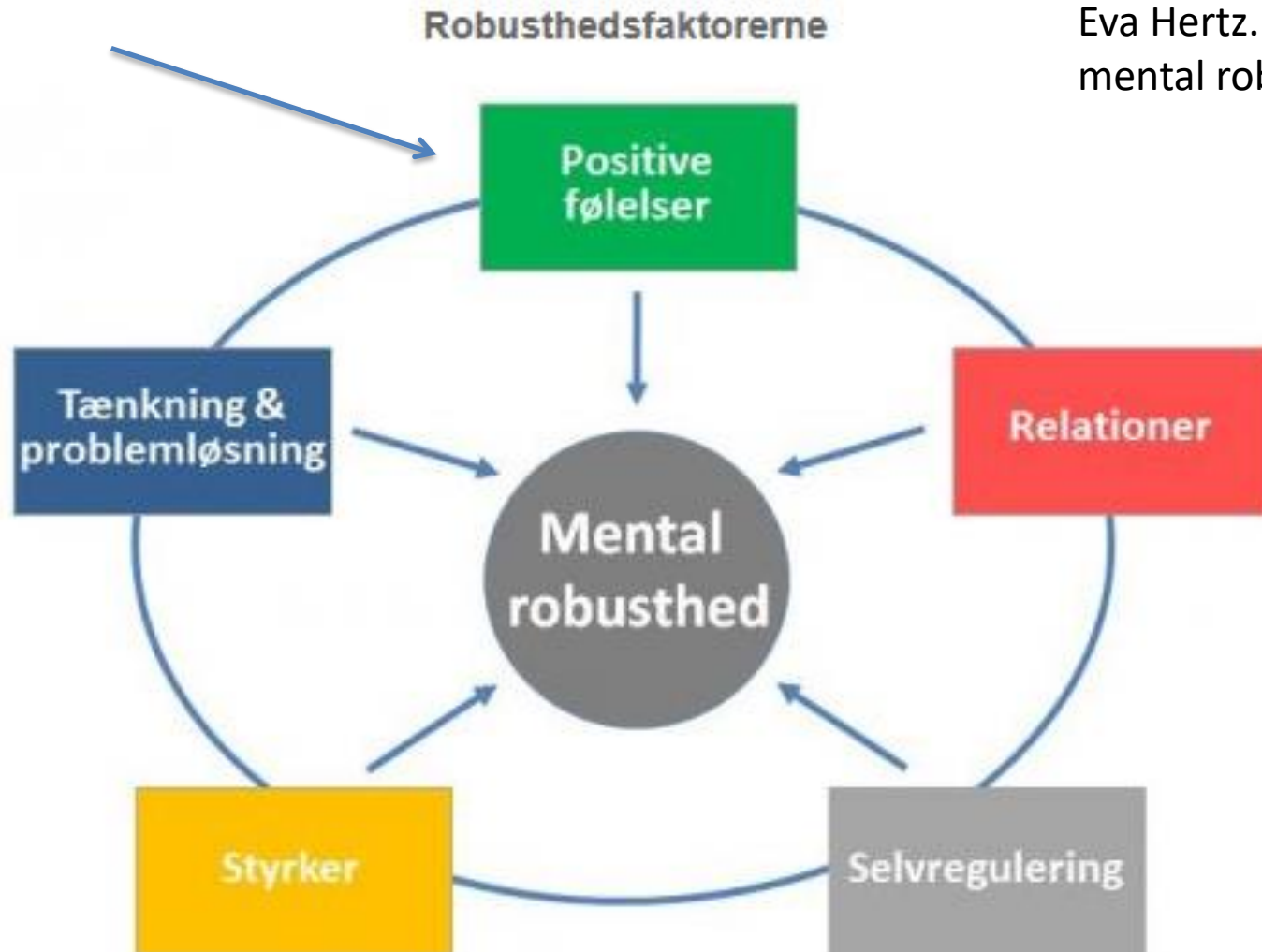


Figur 9.3. Vejkrydset (Barth & Näsholm, 2006).

Tolstrup 2014

Mental robusthed

Eva Hertz. Center for mental robusthed



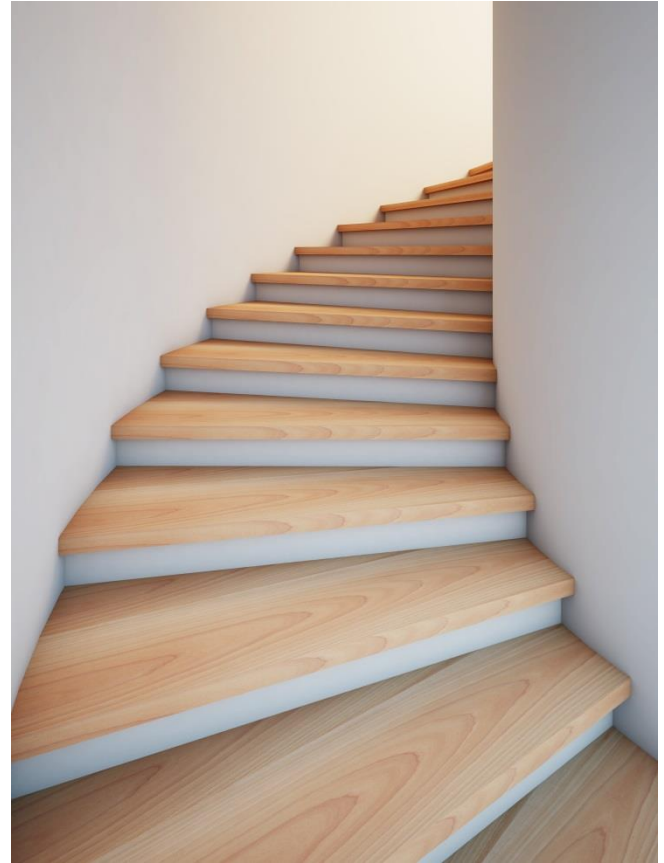
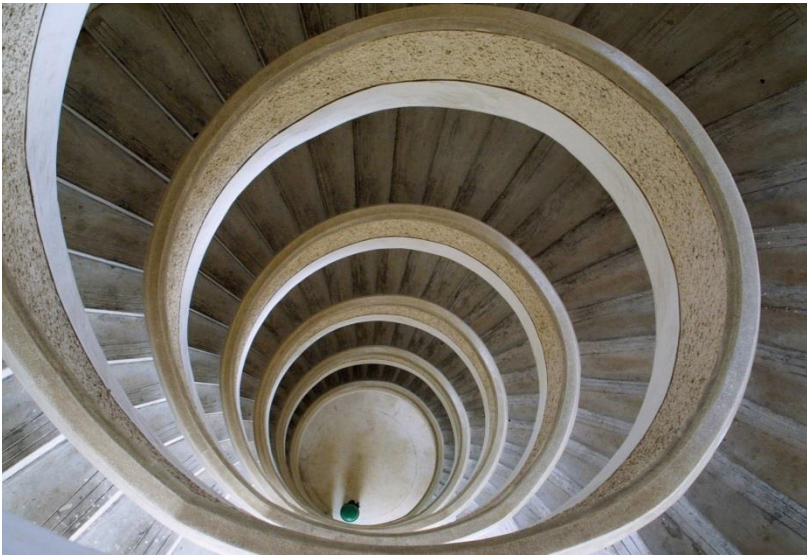
Emotioners betydning

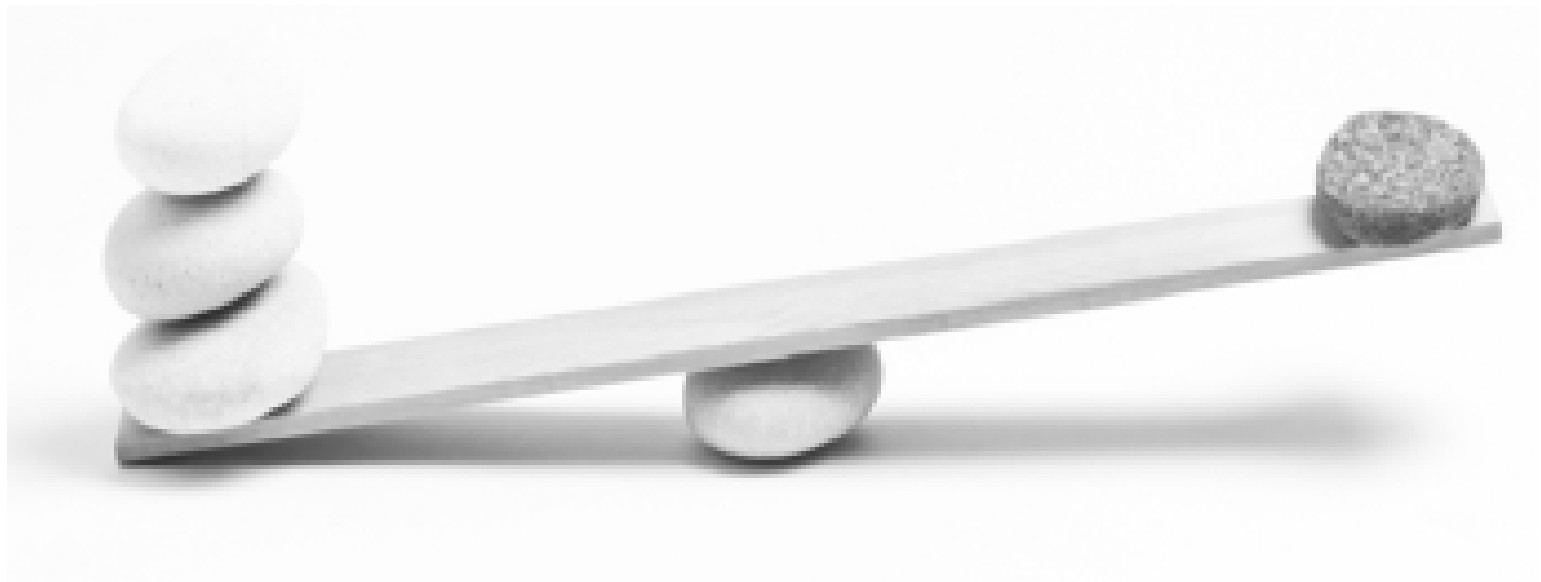


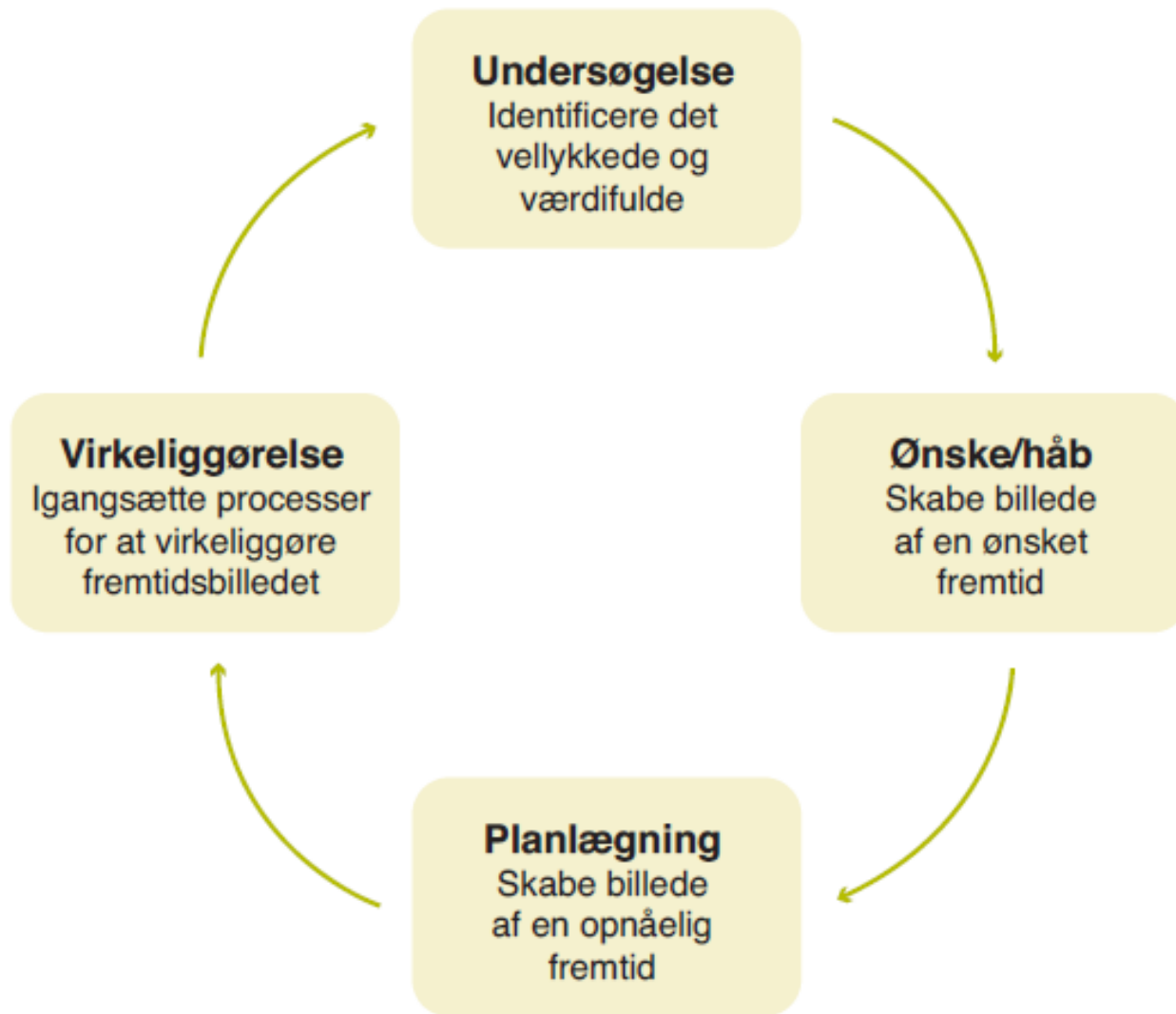
Barbara Fredrickson

- Kærlighed
- Glæde
- Taknemmelighed
- Afklarethed
- Interesse
- Håb
- Stolthed
- Morskab
- Inspiration
- Ærefrygt









Vækstmodellen

Vækstmodellens fem punkter:

1. Godt siden sidst
2. Udfordringer
3. Muligheder
4. Aftaler
5. Det bedste ved i dag?

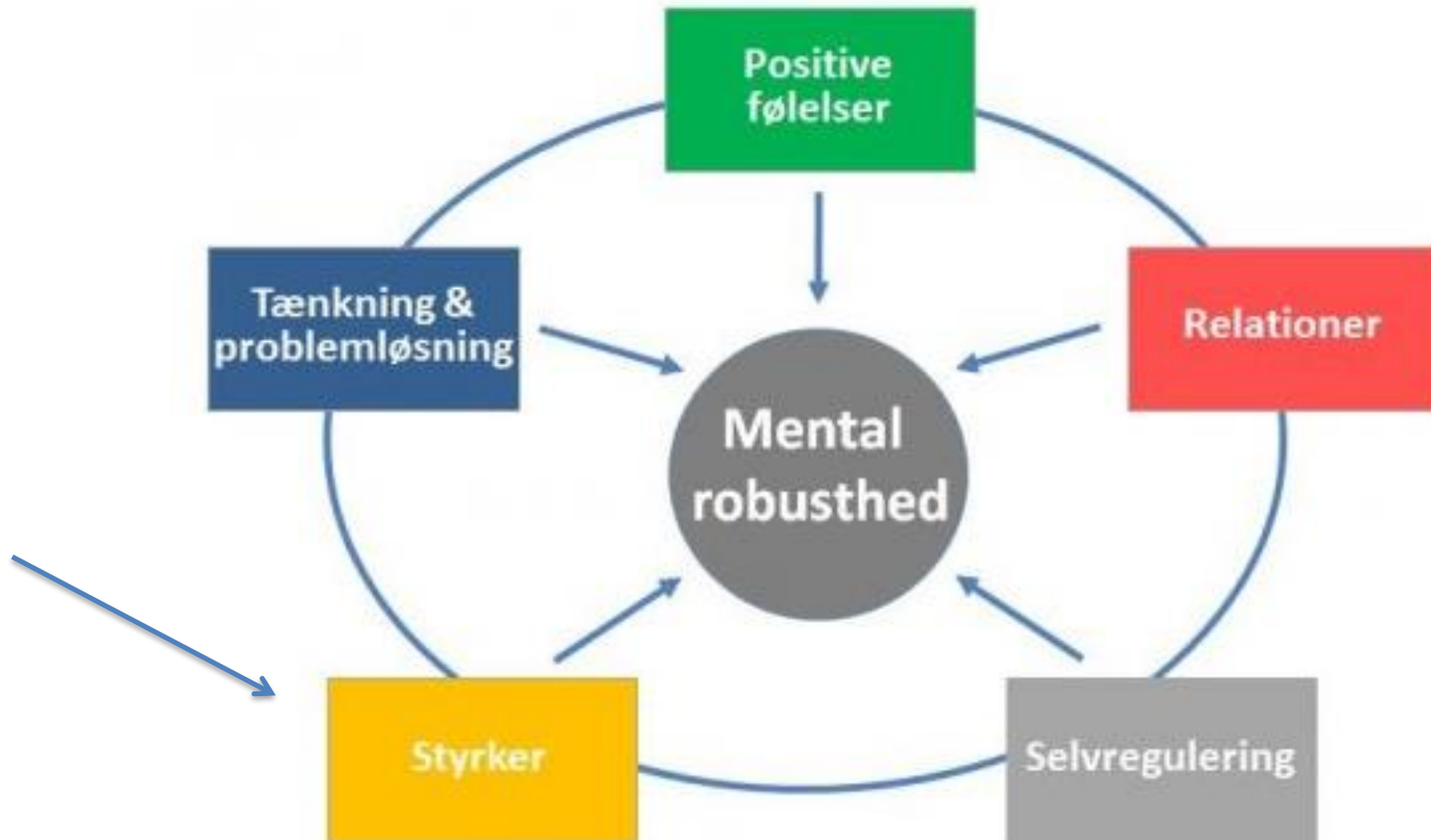
- 3 gode ting øvelsen

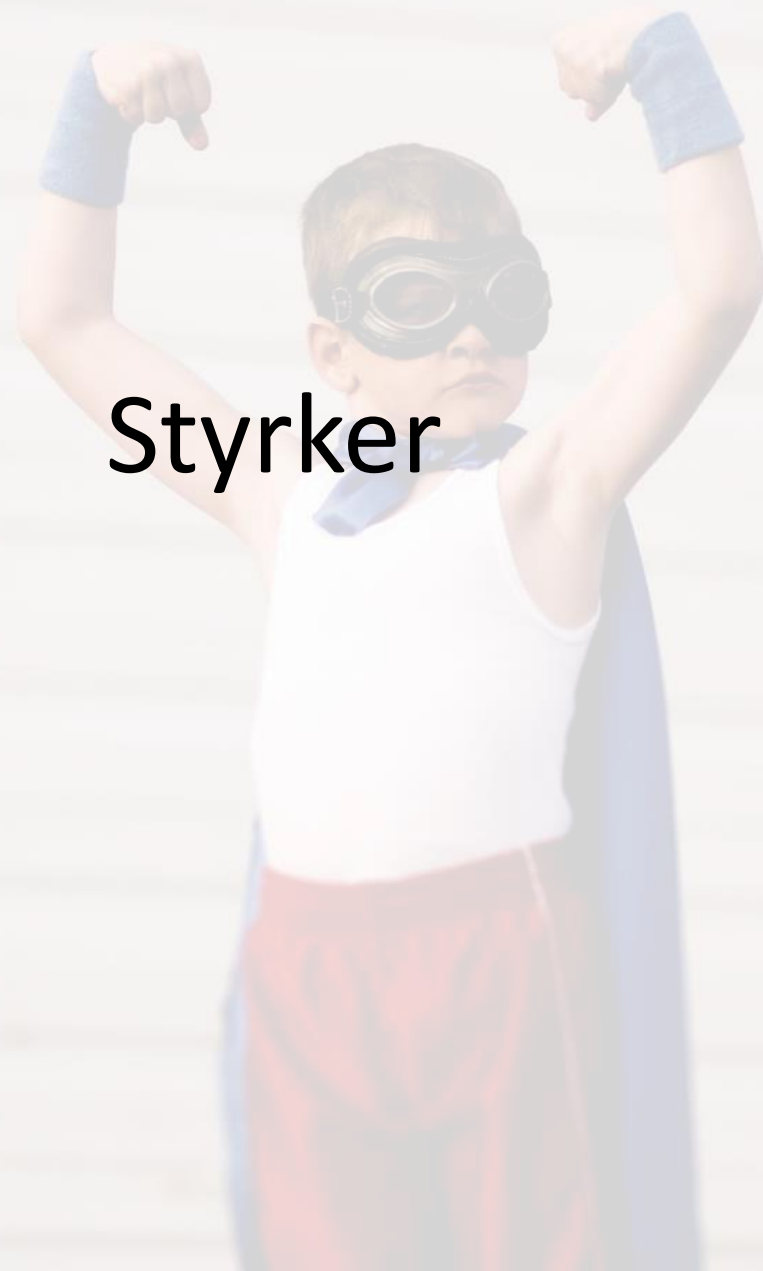


Mental robusthed

Robusthedsfaktorerne

Eva Hertz. Center for
mental robusthed





Styrker

DE 24 VIA-STYRKER

1. Visdom og kundskab

Dømmekraft og kritisk tænkning
 Videbegær
 Nysgerrighed og interesse
 Visdom
 Kreativ og opfindsom

2. Mod

Modig
 Vedholdenhed
 Ærlighed og autenticitet
 Energi og gejst

3. Medmenneskelighed og kærlighed

Evnen til at elske og blive elsket
 Venlighed
 Social intelligens

4. Retfærdighed

Retfærdighed
 Lederskab
 Samarbejde

5. Mådehold

Fornuftig og velovervejet
 Selvkontrol
 Beskedenhed
 Tilgivelse

6. Transcendens

Formål og mening
 Humor og glæde
 Optimisme og håb
 Værdsættelse af det smukke og sublime
 Taknemmelighed



Dine styrker

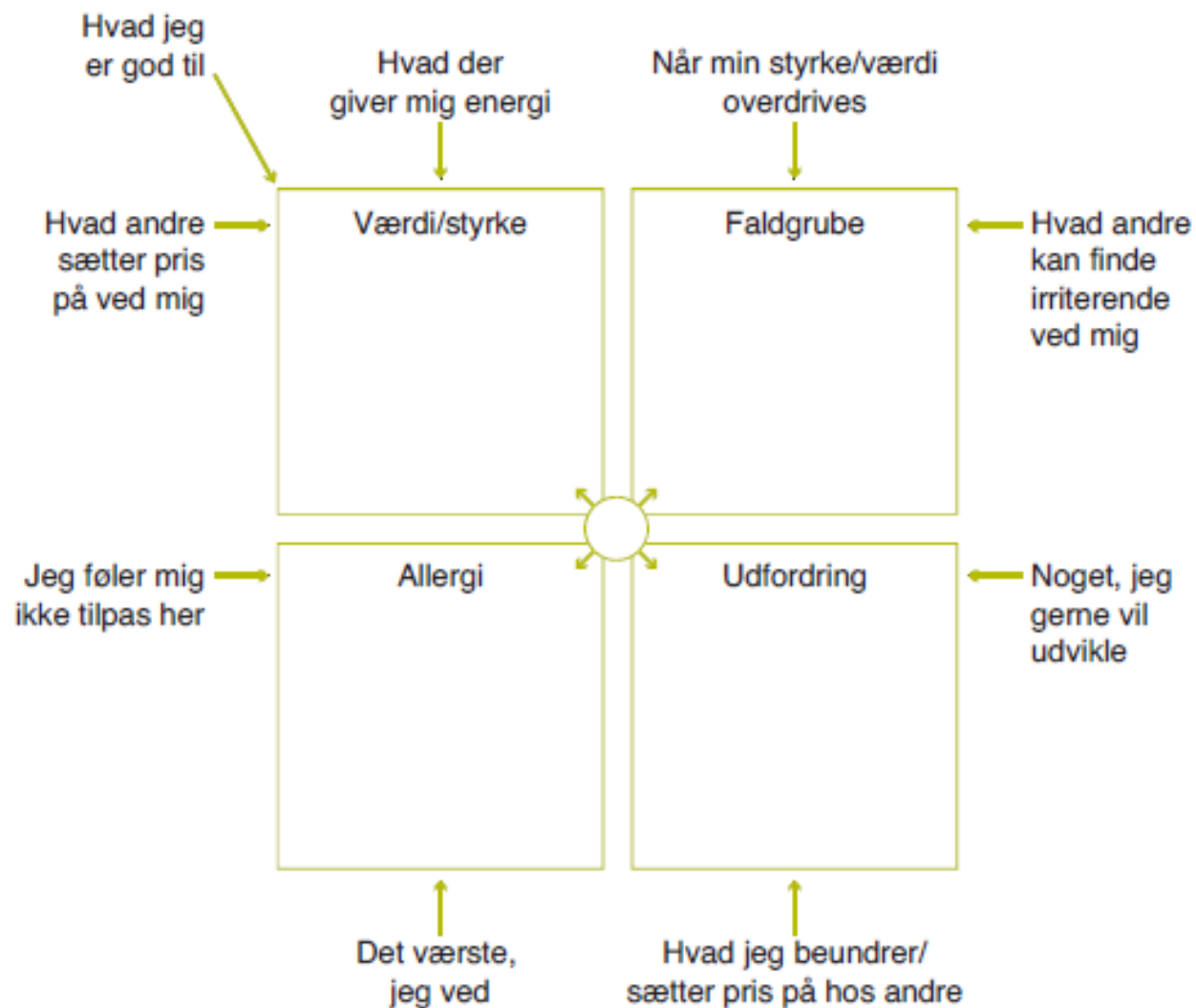
- Se på listen over de 24 styrker
- Hvilke betragter du som de vigtigste for dig, i dit arbejde som vejleder?
- Bruger du dine styrker nok?
- Kommer du nogen gange til at overforbruge dem?
- Tal med sidemanden om jeres tanker

7 særlige styrker

- Selvkontrol
- Energi og gejst
- Vedholdenhed
- Social intelligens
- Taknemmelighed
- Optimisme og håb
- Nysgerrighed
- *(Ressourcefokuseret vejledning s. 135)*

VIA styrketest

- <https://viame.org/survey/Account/Register>
- Psykiatrifondens materiale
- <https://www.trivnu.dk/>



Bilag 13. Styrker og mål

KONTAKT
ON 1230 0000
TEL 4545 00
INFORMATION
WWW.DPS.DK

Øvelsen skal laves ved brug af Styrkekort (se bilag 7-9)

Beskrivelse af øvelsen:

Udfyld målfeltet. Hvad vil du gerne blive bedre til? Udfyld derefter felterne: Hvad kræver mit mål?

Eksempel: Mit mål er, at jeg vil være mere aktiv i gruppearbejde. Dette kræver, at jeg siger mere, laver mere og forbereder mig bedre.

Læg nu på skift de fire styrker, du har mest af, i styrkefelterne, og arbejd med spørgsmålene under arbejds spørgsmål.

Arbejds spørgsmål:

Hvordan kan denne styrke hjælpe dig med at nå målet?

Hvordan kan du konkret udnytte styrken?

Hvad skal du gøre?

Kan du kombinere nogle af styrkerne, så du endnu lettere kan nå målet?

Mit mål:

Hvad kræver
mit mål?

Hvad kræver
mit mål?

Hvad kræver
mit mål?

Hvad kræver
mit mål?

Styrke, der
kan bruges

Styrke, der
kan bruges

Styrke, der
kan bruges

Styrke, der
kan bruges

Styrker jeg har brug for

Sådan gør du:

Udvælg 5 styrker, som du mener, du har brug for i din hverdag.

Placer dem nedenfor på skalaen fra 1 til 5 alt efter hvor meget du synes du har af styrken. 1 er en lav grad af styrken og 5 er en høj grad.

Notater:

Tænk over:

Se nu på styrkerne én ad gangen, og overvej, eller tal med en voksen eller en kammerat om flg.:

Hvordan kan det være at jeg har placeret den der hvor den er, og ikke på et lavere tal?

Hvad skal der til, for at jeg evt. kan komme op på et højere tal?

Kan nogle af mine top styrker hjælpe mig med dette?

Hvad kan jeg helt konkret gøre fremover, for at øge denne styrke?

	Find styrker	Forstå styrker	Form styrker	Forankr styrker	Velegnet til individuel vejledning	Velegnet til gruppevejledning
1. Quiz og byt ©	x					x
2. Styrkekabale	x	x			x	x
3. Historiefortælling	x	x				x
4. Hvilke styrker ser andre?	x	x			x	
5. Styrkespotting vha. bøger og film	x	x			x	x
6. Firefeltsmodellen	x	x		x	x	
7. Styrkespotting vha. skrivning af afslutninger på historier		x				x
8. Strength Pals		x				x
9. Styrkespotting		x			x	x
10. Styrkeinterview		x			x	x
11. Styrker i Lego®		x	x		x	x
12. Hvordan viser styrkerne sig?		x	x		x	
13. Markedspladsen		x	x	x		x
14. Forståelsen af mine styrker		x	x	x	x	
15. Styrker og mål			x		x	
16. Træn styrker			x	x	x	x
17. Styrker, jeg har brug for			x	x	x	
18. Styrkebog	x	x	x	x	x	x

Hvad tager jeg med mig fra denne workshop?

- Tal med sidemanden om, hvad du er blevet nysgerrig på, og der evt. har inspireret dig
- Hvordan vil du følge op på dette?

