

FØLGENDE METODER

DORTHE BIRKMOSE

FØLGENDE PARADIGME

UNDERSØGENDE SAMTALER • TURTAGNING
BENÆVNE ANDRES INITIATIVER • VENDE PÅ INITIATIVER
BENÆVNE EGNE INITIATIVER • OBSERVERE • LYTTE
VANDRE MED • SKABE PSYKOLOGISK TRYGHED
AFFEKTIV AFSTEMNING • ASSISTERE • BEKÆMPE KNAPHED
FORANDRINGS PARADOKSET • FØLGE PÅ AFSTAND
OPSØGE ANDRE • TILBYDE STRUKTUR • FILME SAMSPIL
AKTIV RESIGNATION • VALIDERE ANDRES OPLEVELSER
GIVE TID OG PAUSER • SKADESREDUKTION

GRUNDTANKEN: VI AFVENTER TEGN PÅ ANDRES MOTIVATION

NÅR FØLGENDE METODER KIPPER OVER I FORRÅELSE, ER FARESIGNALERNE:

LIGEGYLDIGHED • IGNORERING AF ANDRE • ALIBISME
PASSIV RESIGNATION OVERFOR VILKÅRENE • TAVSHED
ANSVARSRALÆGGELSE • FØLELSESKULDE
UNDGÅELESADFÆRD • BAGATELLISERING
EKSKLUSION • HANDLINGSLAMMELSE

STYRENDE METODER

DORTHE BIRKMOSE

STYRENDE PARADIGME

NUDGES • ADFÆRDSREGLER • KONFRONTATION
ENERGIFORVALTNING • BARRIEREANALYSE • ANMODNING
POSITIV FORSTÆRKNING • BESLUTTE AT NU ER DET NU
SKABE BEHAG • KONSEKVENSORIENTERING • BRUGE STIMULI
SOCIAL OPLÆRING • BELØNNINGER • STILLADSERING VIA STRUKTUR
FASTHOLDE KRAV • REDUKTION AF VALG • APPEL
FJERNE BARRIERER • TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER
TAGE INITIATIV • GIVE CUES OG LÆGGE SPOR

GRUNDTANKEN: VI KAN MOTIVERE ANDRE

NÅR STYRENDE METODER KIPPER OVER I FORRÅELSE, ER FARESIGNALERNE:

NEGATIVE FORTÆLLINGER OM ANDRE
MISTRO TIL ANDRES INTENTIONER • TRUSLER
MANIPULATION • IRRITATION • SKÆLDUD
OMSORGSNÆRIGHED • STRAF
RÅHED • FJENDTLIGHED

VEJLEDENDE METODER

DORTHE BIRKMOSE

VEJLEDENDE PARADIGME

EMPOWERMENT • NYSGERRIGHED • LYDHØRHED
LADE ANDRE TALE SIG VARME PÅ FORANDRING
SVARE VED AT ÆNDRE BETINGELSER • UDVISE EMPATI
FORSTÅ MESTRINGSSTRATEGIER • UBETINGET ACCEPT
FÅ ANDRE TIL AT OVERTALE SIG TIL FORANDRING • DELE VIDEN
UNDERSØGENDE SPØRGSMÅL • ØGE EGEN KONGRUENS
SVÆKKE STATUS QUO-UDSAGN • LANGVARIG INVOLVERING
RESPEKTERE STATUS QUO • INFORMERE OM MULIGHEDER
BLIK FOR ALLES PERSPEKTIVER • STYRKE FORANDRINGSUDSAGN
SPØRGE TIL RÅDS • UNDERSØGE AMBIVALENS • RÅDGIVE

GRUNDTANKEN: MENNESKET ER MOTIVERET

NÅR VEJLEDENDE METODER KIPPER OVER I FORRÅELSE, ER FARESIGNALERNE:

POSITIVE FORTÆLLINGER OM SIG SELV • UÆRLIGHED
OMNIPOTENS • TILSYNELADENDE FEJLFRIHED
DOUBLE-BIND-KOMMUNIKATION • AFVÆBNET KRITIK
HUMOR DER CAMOUFLERER DEVALUERINGER
INKONGRUENS • TOMME ORD