

## Min hjelpefortelling

### Hva og hvorfor

Dette verktøyet passer veldig bra i forbindelse med verdijobbing eller når man skal ha en styrkebasert tilnærming til jobben sin. Det å synliggjøre for ens egen del og så dele med sine kollegaer hva som ligger til grunn for at man arbeider med mennesker får som oftest frem viktige valg i livet. Det blir ofte tydelig at det ligger verdier til grunn for valg av yrke. I tillegg bidrar delingen til å øke tilliten og tryggheten i gruppa. Man opplever både likheter, men også at det finnes ulike veier inn til yrket man har.

**Deltagere:** Fra 4-8 personer til store grupper på over 100 deltaker. Oppgaven er først individuell, før man skal dele i grupper med de man jobber tettest med.

**Materiell:** Penn, papir og helst en del eksemplarer av verktøyet dersom den ikke står på en Powerpoint-presentasjon i rommet.

### Hvordan

Det kan være en fordel å snakke om verdier og hva som styrer våre valg i livet i forkant. Ofte så er dette en øvelse som blir gjennomført i etterkant av arbeid med Endringstrekanten og Kompetansemodellen hvor det har vært fokus på kulturen og verdiene til gruppa som er på kurs. Viktig at den enkelte først får tid til å reflektere alene. Ser du at de skriver etter 10 minutter, gi heller noen minutter ekstra, for ofte er det viktige og gode refleksjoner som skjer med den enkelte.

Når alle har fått reflektert og notert ned, samles de i gruppe med dem de har mest kontakt med til daglig. Det bør ikke være for stor forskjell i størrelse på gruppen, fordi da vil de bruke svært ulik tid på gjennomgangen. Sjekk at alle gruppene har forstått oppgaven, se at gruppestørrelsene er sånn passe (helst ikke større enn 10-12 personer) og gi et klokkeslett som de må være tilbake igjen. En på gruppa må være ordstyrer og sikre at alle får tilnærmet lik tid til å dele.

Det er også mulig å gjenta øvelsen på teammøte eller personalmøte dersom gruppen opplever at de ikke fikk snakket godt ut.

Etter øvelsen skriver alle et refleksjonsnotat hvor de svarer på:

Hvordan var det å reflektere over din vei inn i jobben du har i dag?

Hvordan var det å høre de andre sine fortellinger/historier?