

Et forum for personlig og faglig vækst

En arbejdsgruppe fremlagde på visionsdag nummer to en model for et elektronisk netværk for Specular-kursister, der har gennemført den 3-årige efteruddannelse. Her viderebringes visionsdagens mange forslag til, hvordan vi kan bruge et mødested på nettet. OBS: I skrivende stund er der ikke nok tilmeldinger – fristen er sat til 15. marts.

Af Anne Grete Nielsen, Specularkonsulent. Har gennemført Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse og er nu i gang med 2. del.

Visionsdag nummer to, der blev holdt 6. februar i år, åbnede døren til et nyt mødested for alle, der har gennemført Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse. En arbejdsgruppe, der blev nedsat på første visionsdag i september, fremlagde rammer og principper for et lukket netværk under www.specular.dk Et af principperne er, at mindst 30 personer skal tilmelde sig, før netværket åbner. I skrivende stund er dette krav ikke opfyldt, og det er derfor uvist, om Speculars Ressourceforum bliver realiseret i denne omgang. Denne artikel kan bruges som reminder af læsere, der hører til målgruppen. De kan tilmelde sig indtil 15. marts. Men den er først og fremmest et forsøg på at fastholde visionsdagens mange idéer til, hvordan vi som Specularkursister kan støtte hinanden.

Først lidt baggrund: For et år siden udgav Hanne, Anny og Dagmar bogen ”Mød livet – fra kernen”. Dermed tog de det første store skridt i retning mod at gøre Specular-metoden tilgængelig for flere mennesker. Næste skridt var første visionsdag (september 2007), der bragte tidligere og igangværende Specularkursister sammen med det formål at udveksle inspiration og idéer. Ud af dagen opstod et ønske om at kunne finde hinanden på tværs af hold og etablerede grupper. En arbejdsgruppe påtog sig at undersøge mulighederne for at lave et mødested på nettet.

På visionsdag nummer to fremlagde gruppen resultatet: Speculars Ressourceforum, et lukket netværk under Speculars hjemmeside. Og tankerne bag det: Netværket kan være en hjælp til at holde Specular-arbejdet levende, efter at vi har afsluttet efteruddannelsen. Det kan være en hjælp til at bevare kraften og energien i de positive spiraler, der blev sat i gang under efteruddannelsen – både i vores personlige liv og i de verdener, vi hver især har kontakt med: Vores arbejdspladser, vores konkrete arbejde med brugere/elever/klienter/opgaver, vores familier og vennekredse.

Man kan måske sammenligne det ny elektroniske netværk med et drypvandings-anlæg. I stedet for engang imellem at få en stor portion vand og gødning til vores fortsatte vækst og udvikling – f.eks. ved at købe en supervision hos Hanne, Anny eller Dagmar – kan vi nu være hinandens ”dryp” – til løbende vækst og udvikling. Vi kan opbygge vores egen cirkulation med udveksling af idéer, erfaringer, opmuntring og sparring, med vores Specular-uddannelse og Specularhuset som en fælles ’hat.’ Det bliver lettere at møde hinanden, også på tværs af holdene – det bliver lettere at holde fast i vores egne kvaliteter og vores egen retning, og det bliver lettere at føre intentionen om at gavne andre mennesker ud i livet.

På visionsdagen arbejdede vi med at finde frem til vores personlige ønsker og behov i forhold til Speculars Ressourceforum. Det følgende er et resumé fra både grupper og enkeltpersoner:

I arbejdsmæssig sammenhæng kan vi:

- spørge netværket, hvis vi har brug for en person med en bestemt faglig viden. Behovet kan være udløst af mange forskellige situationer: En arbejdsplads ønsker et oplæg om et bestemt emne, et projekt skal have tilført viden om et bestemt felt osv.
- gå i arbejdsgrupper med hinanden, f.eks. i udvikling af et fælles projekt. Det kan både være projekter, som vi satser på at udføre sammen, og projekter, som vi vil bruge hver for sig, f.eks. på vores eksisterende arbejdspladser. Et eksempel kan være formidling til kolleger eller samarbejdspartnere af betydningen af kernen og masken/følelser og emotioner. Visionsdagen viste, at mange har haft tanker om at formidle til andre, men har fundet det svært. Nogle har herefter droppet tanken. Som et eksempel på udveksling har jeg (der her refererer visionsdagen) skrevet et indlæg om at formidle kernen og masken et andet sted i dette nyhedsbrev. Indlægget kunne ligeså vel være bragt i Speculars Ressourceforum.
- støtte hinanden i at komme videre med faglige mål og udviklingsplaner. Et eksempel var her et behov for at udvikle markedsføring, når man etablerer egen virksomhed. Vel at mærke markedsføring der udspringer fra kernens ægthed og autencitet og ikke fra strategiske overvejelser om, hvordan man kan overtrumfe eller overdøve de mange andre tilbud på markedet. ’Markedsføring fra kernen’ blev arbejdstitlen for den lille gruppe, der på Visionsdagen blev dannet ud fra dette fælles behov.
- fortælle hinanden om små og store arbejdssituationer, hvor vi har brugt os selv og vores Specularviden på en god og konstruktiv måde. Her er mulighederne utallige: En samtale, nogle sætninger, en handling eller en væremåde, der har bidraget til et bedre samarbejde på vores arbejdsplads eller til en højere kvalitet i arbejdet. Hverdagseksempler, som vi andre i netværket kan have glæde af på ligeså utallige måder. Vi kan få inspiration til at gøre noget lignende, vi kan bruge eksemplerne til at holde vores egne erfaringer og vores egen viden levende og nærværende. Flere fortalte på visionsdagen, at det netop er her - i arbejdsdagens kontakt med andre mennesker - at de har kunnet mærke forandringen. ”Det forandrer andre, at jeg har forandret mig.” ”Jeg er blevet mere tydelig og jeg mærker et behov for at gå videre ad den vej.” Flere fortalte om gode oplevelser med at være blevet mere nærværende i arbejdet – være mere

i ro eller komme tilbage til roen før man begiver sig ind i en vanskelig situation, f.eks. en konflikt.

I

I personlig eller privat sammenhæng kan vi

- lave interessegrupper, hvis flere har et ønske om at gå mere i dybden med et bestemt område. Det være sig drømme, skilsmisse, teenagebørn. På visionsdagen blev der ikke dannet grupper, men interessen for at skrive om sig selv og sit ønske i det elektroniske forum – den dag man har behovet – var stor. Flere fortalte, at de har brugt andre netværk, f.eks. Morgendagens Heltinder. Der er ingen garanti for, at man altid kan finde de rette sparringspartnere i Speculars Ressourceforum, men på Visionsdagen var der enighed om, at det er værd først at afsøge mulighederne her. Hvis man finder de rette personer her, har vi nemlig det ubetalelige forspring – i forhold til så mange andre grupper – at vi har et fælles grundlag i form af vores efteruddannelse. Vi har et fælles sprog, vi har nogle ord for hvad der sker imellem mennesker, og vi har en træning i at mærke vores egne emotioner og stå ved dem. Det er et godt udgangspunkt, som mange andre grupper ikke har.

Visionen

Visionen bag netværket er sammen med rammer og principper beskrevet i en tekst, som alle i målgruppen har fået uddelt på visionsdagen eller har fået tilsendt pr. mail.

Visionen lyder:

”Speculars primære sigte er at lære mennesker at få kontakt med egne ressourcer og at bruge og udvikle disse i mødet med hverdagens udfordringer i arbejds- og privatlivet. Det har hele tiden været psykologernes store ønske, at det, de underviser i, kan sprede sig og blive til gavn for så mange mennesker som muligt.

Der er et stort behov for – på vores arbejdspladser – at få udviklet nogle metoder, der kan forbedre det psykiske arbejdsmiljø samt generelt udvikle samværsformer, der udspringer fra kernen.

Speculars psykologiske efteruddannelse og Specularmetoden er et bud på at lære mennesker at tackle emotionelle tilstande/destruktive følelser samt at få fat i vores indre kompas (kernen), hvor vi er i kontakt med vores dybere følelser og behov, og hvor vi er i stand til at udtrykke dem.”

Hvad enten netværket bliver oprettet eller ej, bekræftede visionsdag nummer to, at mennesker med en Specular-uddannelse som fælles ballast kan give hinanden meget, når de mødes.