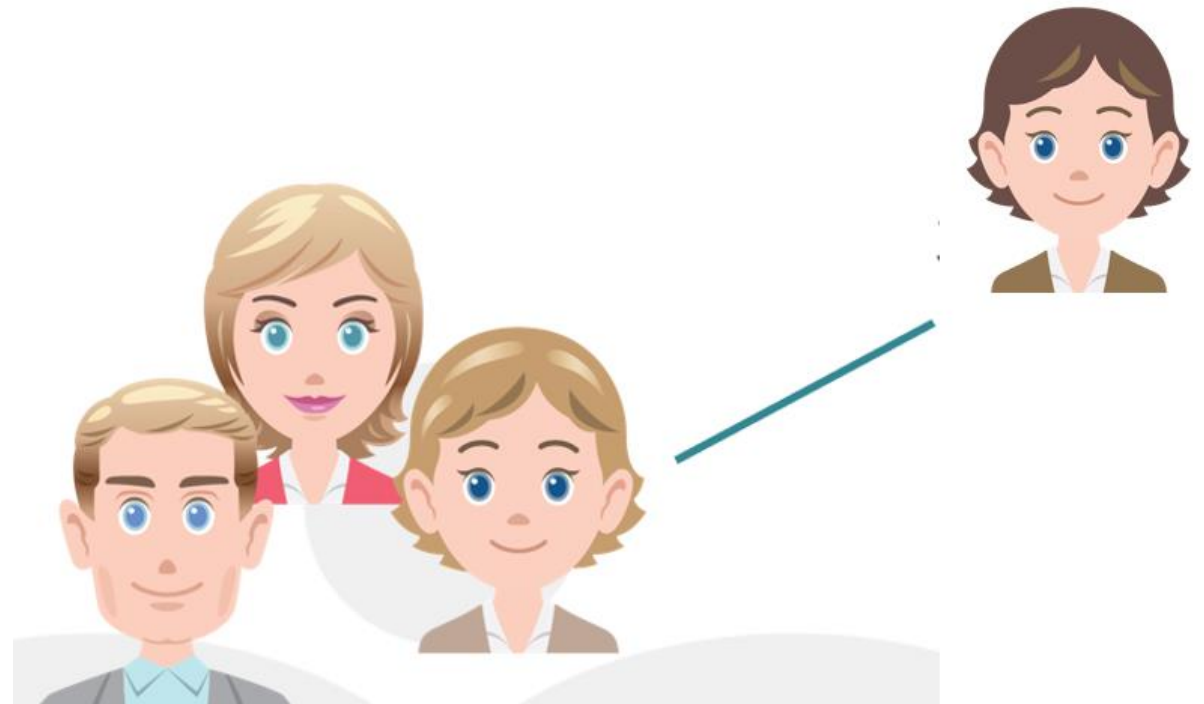


Sådan undgår I forråelse: Gennem konkret handling og aftaler

1. Lav aftaler
2. Klæd hinanden på
3. Gør det i praksis
4. Evaluér løbende



De grundlæggende udtryk

- du skal kende og reagere på som hjælpsom kollega

1) "De" er for meget!
Noget støder mig
- **Invitér til undersøgelse**

2) Det er typisk "dem"
Jeg må adskille mig fra
- **Konkretiser og nuancer**

3) "De" får deres vilje
Jeg er underlagt noget dårligt
- **Opfordr til dialog/diskussion/forhandling**



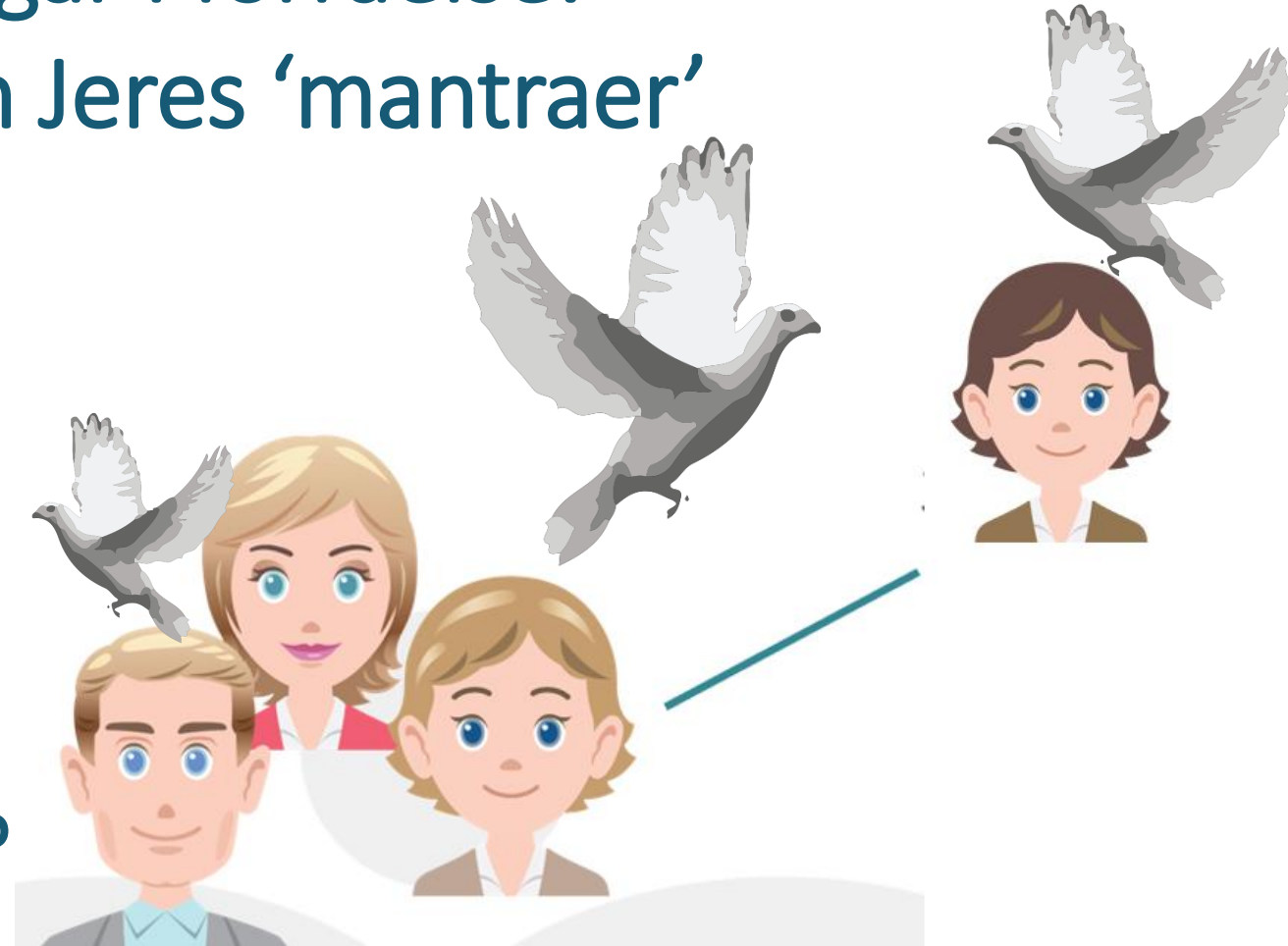
De 4 mantra'er i kollegahjælp

1. Er det rigtigt opfattet at du er stødt/associeret med/kørt over af?
2. Hvordan kan du bedst gå tilbage til den anden/de andre?
3. Hvordan kunne du konkret starte samtalen?
4. Jeg har brug for/vil have du går tilbage...



Sådan undgår I forråelse: Lav aftaler om Jeres 'mantraer'

1. Hvad vil I sige?
2. Hvornår?
3. Til hvem?
4. Hvordan reparere?



Handleplan til at aftale Jeres redskaber

Hvad skal være vores 'mantraer'/måde at 'korrigere' på?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____