

# Refleksjonsøvelse

**Bruk av kort som verktøy for refleksjon i gruppe  
over egen profesjonelle rolle og praksis.**

**For grupper eller par (1-1)**

Øvelsen er utarbeidet av Inger Cecilie Rise  
med utgangspunkt i UiS sin fagpodkast

**"Du og jeg og vi to"**

Hjemmeside  
[www.addrise.no/podkast-2](http://www.addrise.no/podkast-2)

Du finner episoder knyttet til hvert kort på hjemmesiden til podkasten

# Etikk

@egogvito

## Refleksjonsøvelse i gruppe:

### Formål med øvelsen er:

- Å bruke refleksjonskort som utgangspunkt for refleksjon over profesjonell rolle og praksis.
- Å bidra til å bli klokere på innholdet i ulike begreper, verdier og tema i profesjonelt arbeid med mennesker.
- Å øve på å gjøre synlig og sette ord på eget innhold i et tema, begrep, verdi eller følelse, samt å knytte eget innhold til egen profesjonelle rolle, praksis og arbeidskontekst.

### Instruks:

#### 1. Gruppen snakker kort sammen rundt følgende hjelpespørsmål:

- Hva er vårt mandat i jobben vår?
- Hva er våre arbeidsoppgaver?
- Hva kjennetegner våre profesjonelle relasjoner og ulike situasjoner på jobb?

#### 2. Trekk et refleksjonskort

#### 3. Hva ble dere opptatt av når dere leste kortet?

1. Alle skriver ned noen stikkord knyttet til tanker og refleksjoner som dukket opp mens dere leste kortet?
2. Reflekter eller snakker\* så sammen i gruppen eller 1-1, med utgangspunkt i egne stikkord, om hva dere ble opptatt av når dere leste kortet, og videre knytte innholdet i samtalen til eget profesjonelle arbeid med mennesker og arbeidskontekst på arbeidsplassen. (Bruk de oransje kortene som anker i samtalen/ refleksjonen)

#### 4. Trekk så et nytt kort og gjenta oppgave 3.

##### \*Hjelpespørsmål - oppgave 3.2

- Hva kan tema, begrep, verdien eller følelsen bety for oss som fagpersoner i vårt nåværende profesjonelle arbeid med mennesker?
- Hva kan vår forståelse av begrepet, verdien eller temaet på kortet bidra med i vårt **mandat**, våre **arbeidsoppgaver** og i våre **profesjonelle relasjoner/ menneskemøter og situasjoner** på jobben?

Sagt om begrepet REFLEKSJON i  
profesjonelt arbeid med  
mennesker

"Noe blir synlig"

Inger Cecilie Rise -  
"Du og jeg og vi to" - episode: Dyptdykk refleksjon.

@egogvito

# Praktisk informasjon

Informasjon om hva de ulike fargene på kortene representerer:

- **Oransje kort:**

- Disse 3 kortene kan brukes som **anker kort** som tema-, begreps-, verdi- og følelseskortene kan reflekteres ut fra.
  - For eksempel:
    - Begrepet **arbeidsglede** i lys av ulike **arbeidsoppgaver** i jobben.
    - Følelsen **tristhet** knyttet til ulike **situasjoner** i arbeidshverdagen.
    - Verdien **ærlighet** i lys av **mandat** i profesjonell rolle.

- **Gule kort:**

- Ulike tema/ begrep i profesjonelt arbeid med mennesker

- **Blå kort:**

- Ulike verdier, fenomen og begrep

- **Grå kort:**

- Ulike følelser

Det anbefales å skrive ut kortene på tykt papir, eller å laminere kortene før bruk.

**Husk å tilpasse utskriften til utskriftsområdet, slik at du sikrer at hele innholdet på arket kommer med når du skriver ut kortene på papir.**

# Refleksjonskort

Dypdykk i ulike tema, begreper, verdier og følelser for "folk som jobber profesjonelt med folk".

Instruks: Knytt innholdet på kortet til egen profesjonell rolle, arbeidsoppgaver og -kontekst.

Inspirert av UiS sin fagpodkast "Du og jeg og vi to"

Mitt mandat

@egogvito

Mine arbeidsoppgaver

@egogvito

Mine profesjonelle relasjoner og situasjoner

@egogvito

Følelser

@egogvito

Konflikter

@egogvito

Etikk

@egogvito

Selvomsorg

@egogvito

Veiledning

@egogvito

**Profesjonell rolle**

@egogvito

**Mentalisering**

@egogvito

**Rådgivning**

@egogvito

**Profesjonell**

@egogvito

**Makt**

@egogvito

**Kommunikasjon**

@egogvito

**Sirkulær tenkning**

@egogvito

**Teori - praksis**

@egogvito

**Relasjon**

@egogvito

**Tverrfaglig  
samarbeid**

@egogvito

**Privat, personlig  
eller profesjonell**

@egogvito

**Ny i jobben**

@egogvito

**Personlig  
kompetanse**

@egogvito

**Rollekonflikt**

@egogvito

**Student i praksis**

@egogvito

**Digitale  
menneskemøter**

@egogvito

**Makt til /  
makt over**

@egogvito

**Tillit**

@egogvito

**Nysgjerrighet**

@egogvito

**"Walk the talk"**

@egogvito

**Refleksjon**

@egogvito

**Ansvar**

@egogvito

**Dømmekraft**

@egogvito

**Inkludering**

@egogvito

**Toleranse**

@egogvito

**Perfeksjonisme**

@egogvito

**Medvirkning**

@egogvito

**Arbeidsglede**

@egogvito

**Åpenhet**

@egogvito

**Ærlighet**

@egogvito

**Sannhet**

@egogvito

**Humor**

@egogvito

**Samfunnsansvar**

@egogvito

**Intuisjon**

@egogvito

**Fiasko**

@egogvito



# Prosess

@egogvito

# Endring

@egogvito

**Ubehag**

@egogvito

**Tillit**

@egogvito

**Kaos**

@egogvito

**Redsel**

@egogvito

**Dårlig samvittighet**

@egogvito

**Tristhet**

@egogvito

**Overraskelse**

@egogvito

**Sjalusi**

@egogvito

**Irritasjon**

@egogvito

**Triumf**

@egogvito

**Iver**

@egogvito

**Skam**

@egogvito

**Krenkelse**

@egogvito

**Maktesløs**

@egogvito

**Uro**

@egogvito

**Sårbarhet**

@egogvito

**Unngåelse**

@egogvito

**Vemmelse**

@egogvito

**Verdiløs**

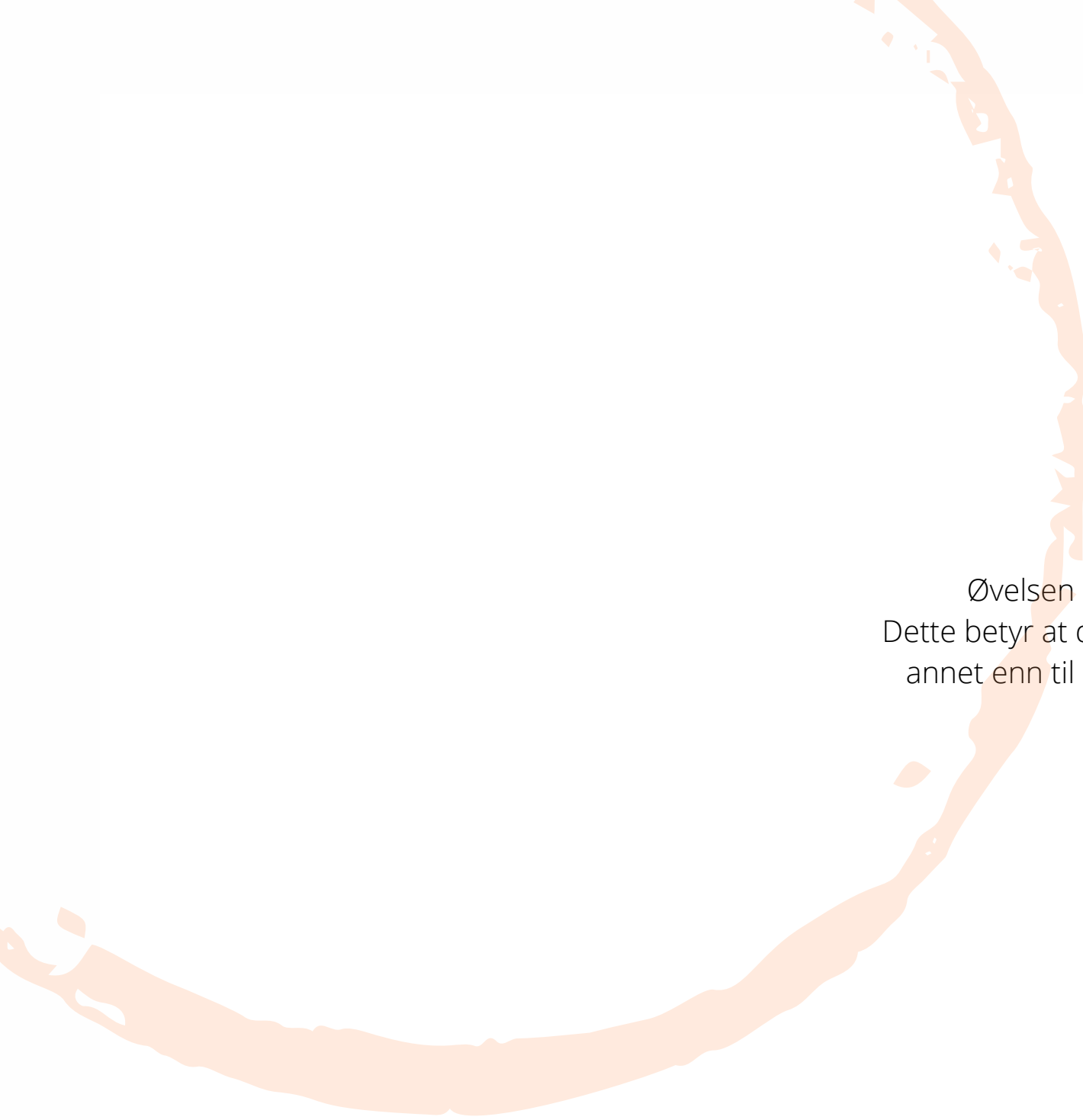
@egogvito

**Tom**

@egogvito

**Tankekjør**

@egogvito



Øvelsen og kortene er laget av og malen eies av Inger Cecilie Rise, AddRise AS.  
Dette betyr at det ikke er tillatt å videreselge eller gjenbruke hele eller deler av innholdet til annet enn til bruk i profesjonelt utviklingsarbeid i egen organisasjon eller til privat bruk.

Er du fornøyd med øvelsene og gjerne vil tipse andre om  
AddRise- profesjonelt utviklingsarbeid på nett,  
så finnes vi på [www.addrise.no](http://www.addrise.no)

Har du spørsmål til øvelsene?  
Send en e-post til  
[ic@addrise.no](mailto:ic@addrise.no)