

# Lytte- og refleksjonsøvelse

**Bruk av podkast som verktøy for refleksjon  
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)

Sagt om begrepet REFLEKSJON i  
profesjonelt arbeid med  
mennesker

"Gjennom å sette av tid til  
refleksjon får du et lite anker  
til faktisk å stoppe opp å se på  
"Hva er det egentlig jeg  
holder på med?"

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

[@duogjegogvitopodden](#)

# Lytte- og refleksjonsøvelse

## Formål med øvelsen:

- Å bruk podkast som utgangspunkt for refleksjon i personalgrupper over egen profesjonelle rolle og praksis.
- Å bli klokere på innholdet i ulike begreper, verdier og tema i profesjonelt arbeid mennesker.
- Å øve på å gjøre synlig og sette ord på eget innhold i et begrep, verdi eller følelse, samt å knytte eget innhold til egen profesjonelle rolle 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. Gruppen velger ut en kortepisode å lytte til: Se etter dypdykk i begrep, verdier eller følelser på hjemmesiden, og lytter til denne sammen.


- [Link til hjemmesiden](#)

### 3. Alle skriver ned noen stikkord knyttet til hva de blir opptatt av mens de lytter til valgte episode.

### 4. Gruppen/ eller 1-1 reflekterer eller snakker sammen om egen forståelse av begrepet verdien eller følelsen og knytter videre innholdet til egen profesjonelle rolle eller egen arbeidskontekst (Mandat, arbeidsoppgaver og profesjonelle relasjoner eller situasjoner). Bruk gjerne hjelpespørsmålene under:

#### Hjelpespørsmål

- Hva betyr begrepet, verdien eller følelsen for meg/ oss som fagperson(er) i mitt/ vårt arbeid med mennesker?
- Hva kan min/ vår forståelse av begrepet, verdien eller følelsen bidra med i mitt/ vårt mandat, mine/ våre arbeidsoppgaver og profesjonelle relasjoner/ menneskemøter på jobb?



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)