

Förväntningar

När vi kommer samman i olika sammanhang, i olika möten, så blir det mycket uppenbart att vi kan ha olika förhoppningar och farhågor inför det som ska ske. Dessa kan ta en hel del energi från andra viktigare saker om de inte kommuniceras på ett öppet och respektfullt sätt. Detta blad hjälper er att klargöra varandras förväntningar.

Mina förhoppningar

Ta en stund och fundera på vad du vill uppnå under er tid tillsammans. Vilka resultat, sinnesstämningar eller kvalitéer vilken att ni ska skapa tillsammans. Skriv ner dessa på raderna nedan.

Mina farhågor

Ibland slår vi bakut vid termen farhågor eller rädslor. Du kan också tänka i banor av vad du vill undvika under er tid tillsammans. Vad vill du inte ska ske? Det behöver inte vara sådant som du tror kommer att ske utan helt enkelt det du vill undvika. Skriv detta på raderna nedan.

När alla är klara tar ni lämpligen en stund för att dela mer er varandras förväntningar och farhågor. Kom ihåg att lyssna för att förstå, inte för att ifrågasätta. Vill du läsa mer om förväntningar finns en artikel på vår sajt www.uglkurser.se som handlar om detta.