



Selvstyrt nettverksmøte med trening i selvledelse

Barnevernledernetverkene 2026

Beregnet tid 3 timer

Før dere setter i gang:

- Se video som hører til pakke 2, «Selvledelse»
- Inviter til et nettverksmøte med en varighet på 3 timer
- Skriv ut side 14 i dette bildesettet i A3 format. Ett eksemplar til hver deltaker i nettverket
- Ha papir og blyant tilgjengelig til alle deltakere i nettverket
- Når dere møtes: Slå av mobiler og lag et møte der dere kan konsentrere dere fullt ut om dagens tema og hverandre!
- Vi forutsetter at hver av dere eier egen historie og egne tiltak og at det er konfidensialitet i nettverksgruppen!

Lykke til!



Agenda for møte i nettverksgruppa, beregnet tid: 3 timer

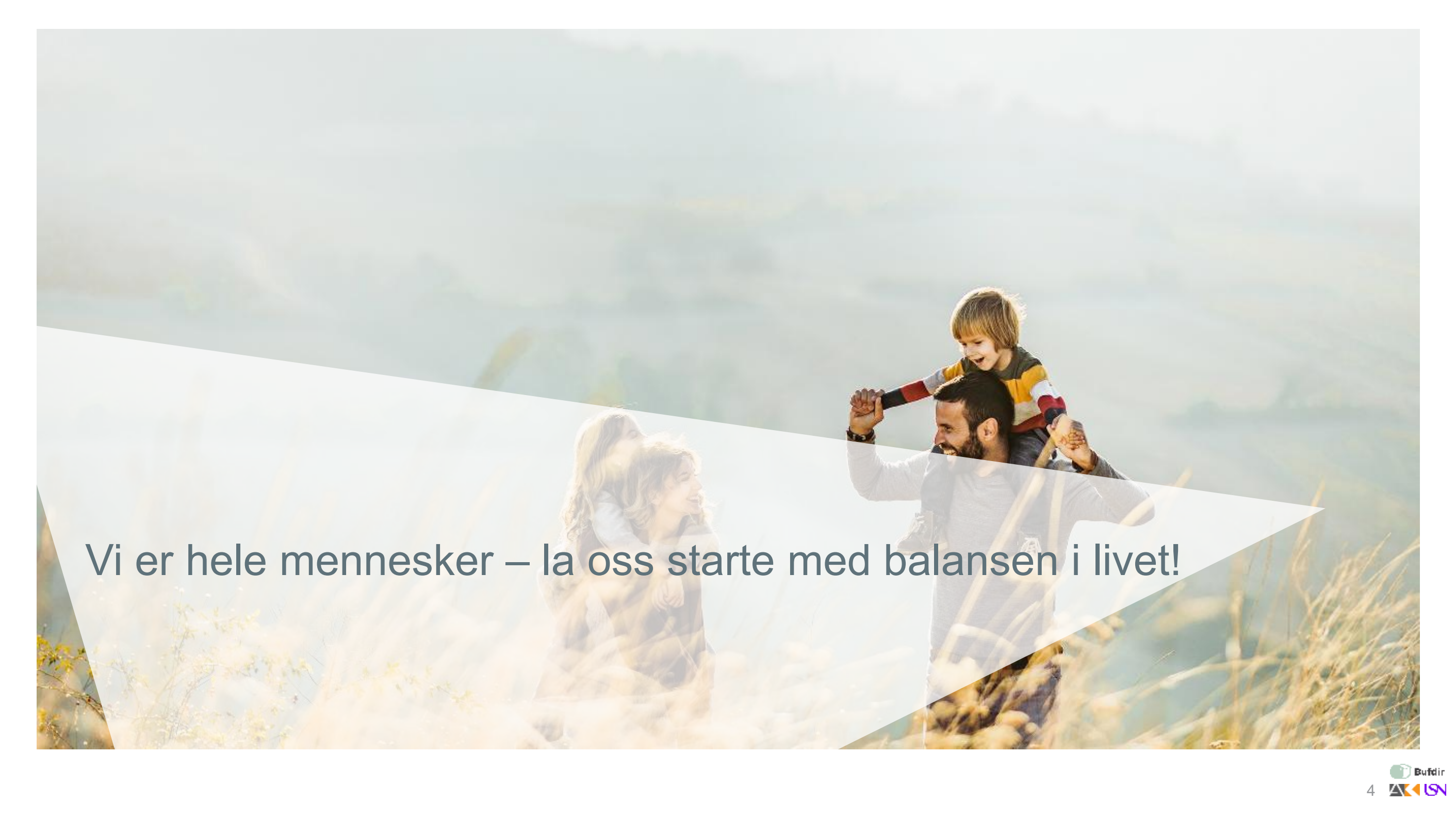


- ▶ Å ivareta seg selv og andre på en god måte
- ▶ Hva vil du bli husket for i din lederrolle?
- ▶ Mine preferanser på jobben
- ▶ Vi gjør en selvobservasjon
- ▶ Hva nå – hvordan kan jeg styrke egen motivasjon og effekten av lederskapet mitt?
- ▶ Vi setter tiltak individuelt for å styrke egen motivasjon og effekten av eget lederskap
- ▶ «Nytten av et godt nettverk»: Vi bistår hverandre for å gjøre den enkeltes tiltak spesifikke og konkrete slik at alle kommer ut av møtet med en plan for veien videre og noen små justeringer i hverdagen.

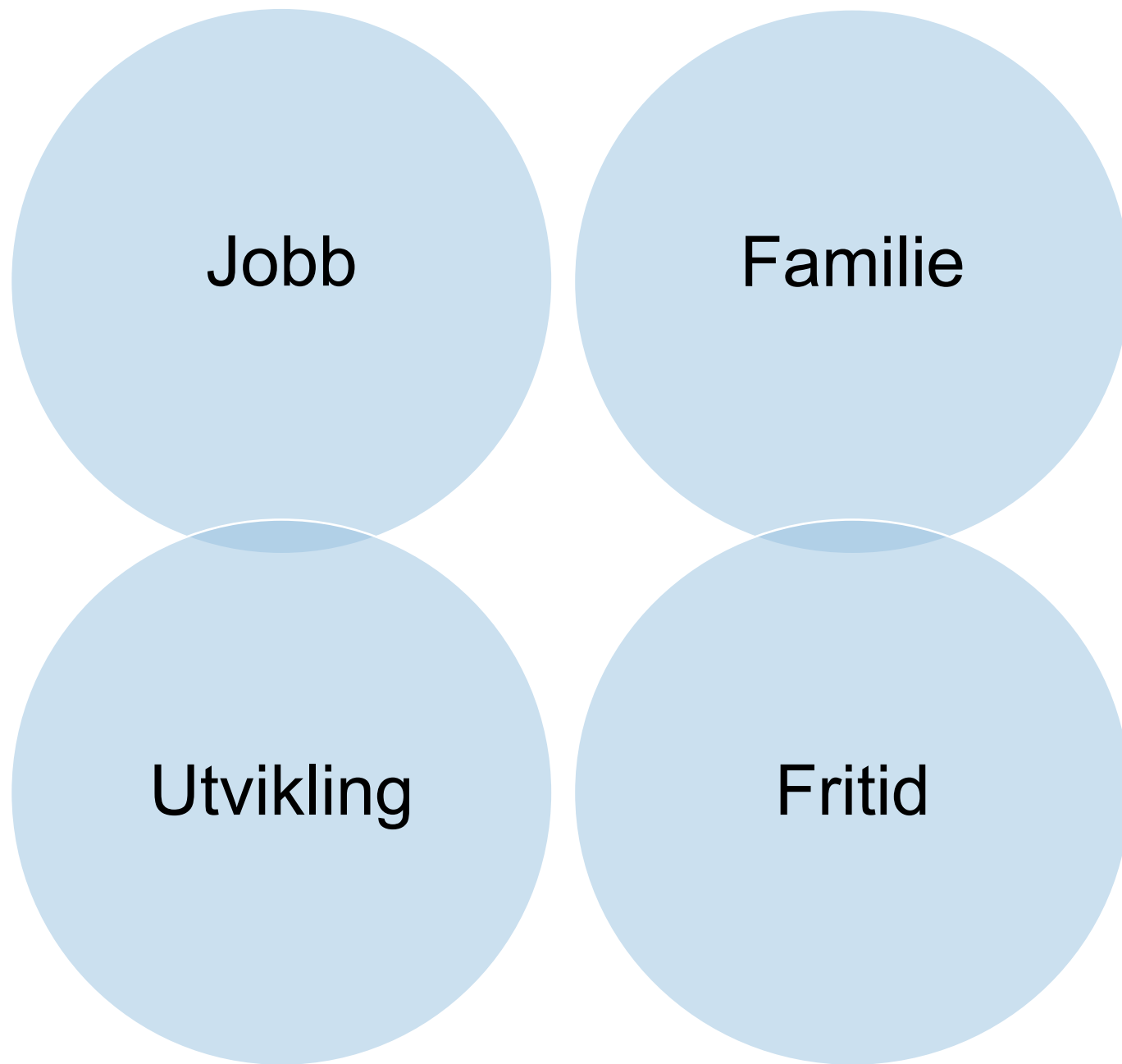


Tips: En i nettverket tar på seg rollen som prosessleder og tar ansvar for å lese informasjon og oppgaver høyt underveis i prosessen! Prosessleder styrer også tiden underveis!

La oss komme i gang!



Vi er hele mennesker – la oss starte med balansen i livet!



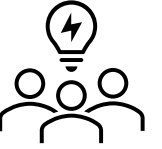
«De fire sfærene»

Vi er hele mennesker og det trenger vi å være for å ha det bra og å kunne stå i en lederrolle over tid. For å illustrere dette, kan vi tenke oss at livet består av fire ulike sfærer, selv om det selvsagt er en forenkling av virkeligheten?

1. **Jobben:** Denne sfæren representerer all den tiden du bruker på å gjøre jobben din. Både det som innenfor og det som er utenfor «vanlig arbeidstid»
2. **Familie:** Denne sfæren representerer den tiden du bruker sammen med de nærmeste relasjonen dine. Familie vil være nærliggende for mange og andre vil kanskje ta med den aller beste vennen sin i denne sfæren.
3. **Fritid:** Denne sfæren representerer den tiden du bruker på aktiviteter som er viktige for deg. Det kan dreie seg om fysisk trening, aktiviteter med venner og ulike hobbyer/ fritidssysler
4. **Utvikling:** Denne sfæren representerer planlagte kompetanseutviklings-aktiviteter som skal ruste deg til å stå godt i lederrollen under skiftende rammebetingelser og nye kompetansekrav.. Det kan dreie seg om ulike aktiviteter for å opprettholde og utvikle nødvendig kompetanse i jobben. Eksempler vil være kurs, lesing av faglitteratur, trening på krevende eller nye oppgaver og andre planlagte aktiviteter som du gjør på egenhånd som å sette av tid til å beherske et nytt datasystem, ta i bruk KI eller å lære deg nye ferdigheter i rollen din.



Øvelse I. De fire sfærene



Steg I: Bruk et par minutter til å tegne opp disse sirklene for deg selv. Størrelsen på hver sirkel skal være i henhold til *hvor mye tid* den enkelte sfæren har i livet ditt slik det er akkurat nå.

Steg II: Når du har sirklene foran deg, så kikk på dem og tenk over: Er det slik jeg ønsker å ha det i livet mitt?

- Dersom svaret er «Ja, dette er perfekt», så er det flott
- Dersom svaret er «Dette er fint, men egentlig kunne jeg tenke meg å ...», så gå videre til steg III

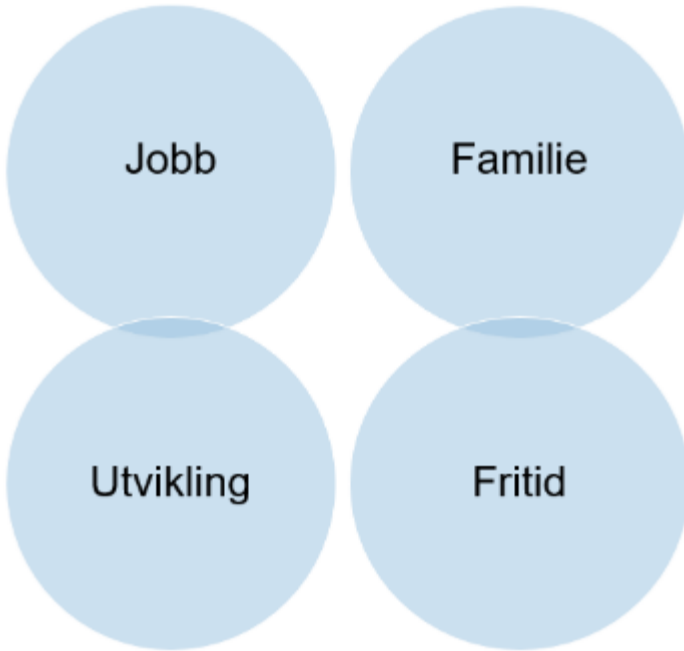
Steg III: Gå sammen med en annen i nettverket og del følgende med hverandre:

- 1) Hvordan vil du at det skal se ut? Vurdere eventuelle justeringer i tidsbruk som du kunne tenke deg i de fire sfærene for å ha en balanse i livet som du tenker er bærekraftig for deg nå, *og også om 5 år...*
- 2) Bestem deg for hva du vil gjøre for å skape den balansen. Hva vil du eventuelt helt konkret legge inn eller ta ut av de ulike sfærene for å skape den balansen du ønsker deg?

NB! For inspirasjon – se eksempler på neste side!

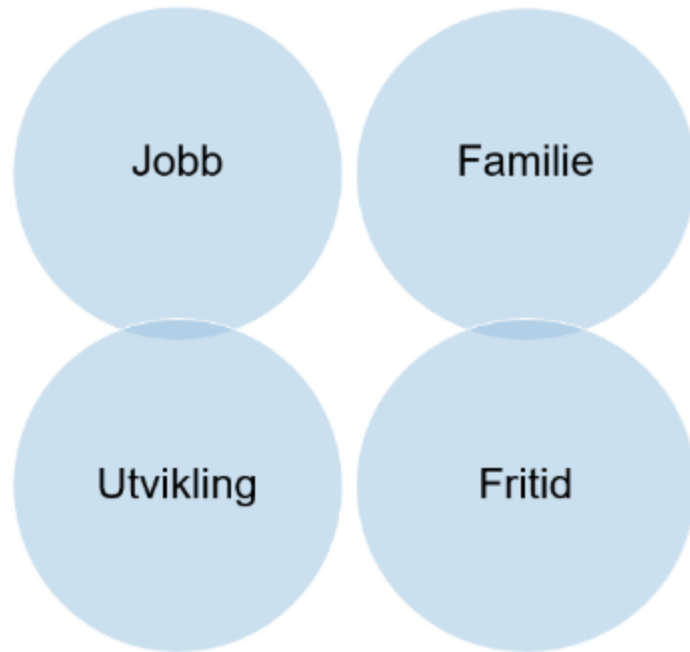


Bruk 10 minutter i par til denne oppgaven.



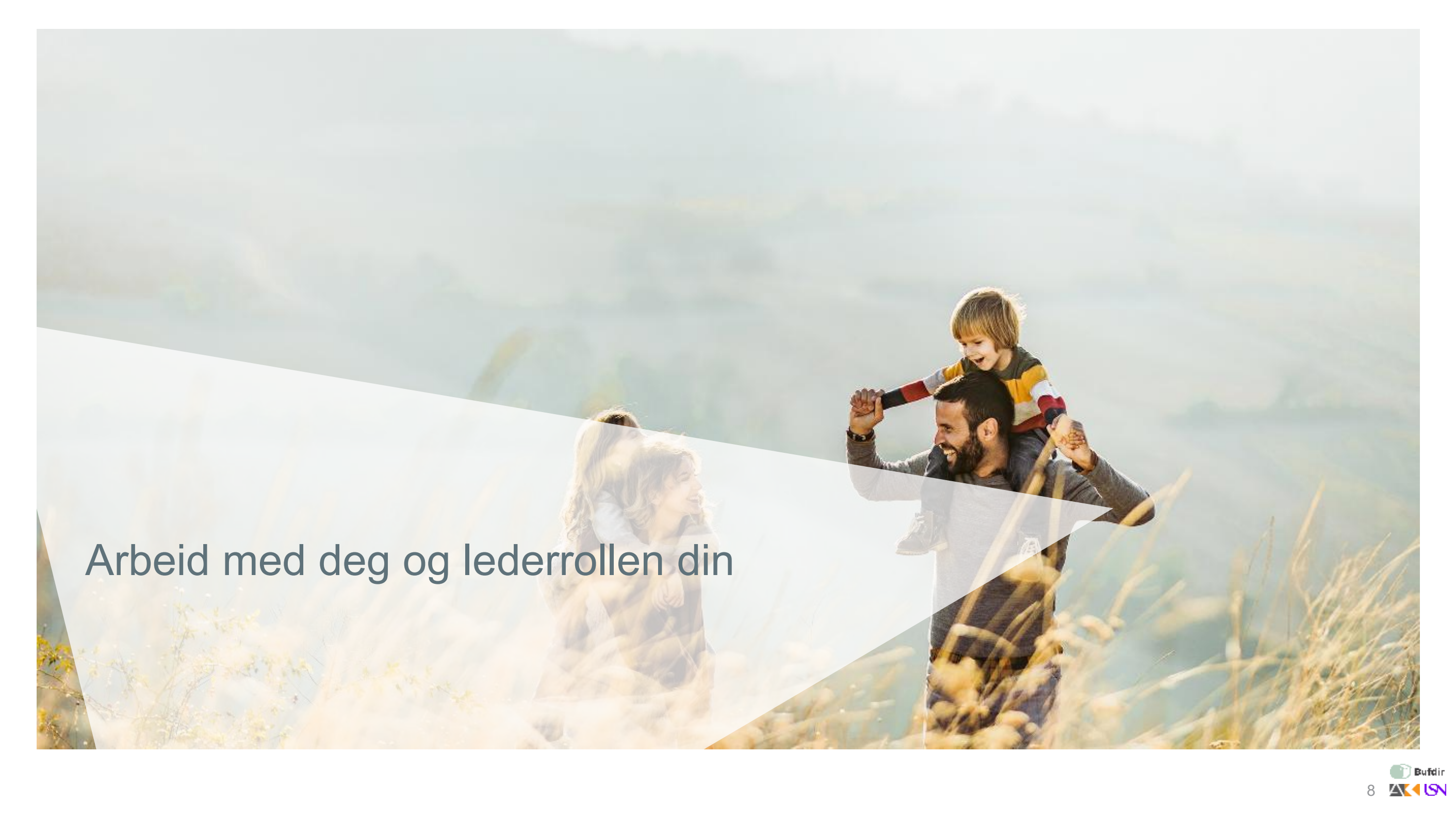


Til inspirasjon: Andre ledere har f.eks. gjennomført følgende tiltak:



- ▶ Jeg vil sette av 2 halve arbeidsdager dager per måned til planlegging og strategisk tenking. Jeg skal gjøre det annenhver mandag.
- ▶ Jeg vil sette av en time per uke til å lese faglitteratur/oppdateringer på fagfeltet Jeg skal gjør det hver fredag morgen.
- ▶ Jeg vil legge inn tid til å gå tur alene 30 minutter 2 ganger per uke
- ▶ Jeg vil sette av tid til å synge i kor 1 kveld per uke
- ▶ Jeg skal skjerme tid i kalenderen til leseklubben min og prioritere å være tilstede
- ▶ Jeg vil lese to romaner i halvåret
- ▶ Jeg vil legge bort telefonen når jeg spiser middag med familien
- ▶ Jeg vil invitere min partner på «date» en kveld per måned
- ▶ Jeg vil sørge for å være tilstede uten å la meg forstyrre av andres ting når jeg leser lekser med minstemann

Du har kanskje helt andre tiltak du ønsker å gjennomføre – forsøk å formulere dem så spesifikt og tydelig som mulig og skriv ned hva du helt konkret vil gjøre og når. Skriv skriv dem ned på et ark eller som et elektronisk notat



Arbeid med deg og lederrollen din



Øvelse II: Talen til meg selv



Tenk deg at du skal ut av din nåværende lederrolle om 2 – 3 år. På avslutningen skal din leder holde en tale til deg.

- Hva vil du at lederen din skal si til deg i en slik tale?

Skriv ned 5 – 10 stikkord som omhandler hva lederen din skal si i talen. Med andre ord: Hva du vil bli husket for i rollen din.



Tips når du skal notere ned stikkord:

- Hvilke spor har du satt etter deg i rollen?
- Hva har du spesifikt lagt vekt på og lykket med?
- Hva er det du har gjort som viser spesielle fokusområder du har vært opptatt av i rollen din eller talenter du har som du tenker at andre legger merke til?



Bruk 10 minutter individuellt til å notere ned stikkord og ta vare på notatene dine. Vi skal hente dem opp igjen senere.



Øvelse III: Dine preferanser i lederrollen



A) Hvilke oppgaver har du som du synes er skikkelig lystbetonte og inspirerende å jobbe med?

Skriv ned 3 – 5 oppgaver. Være så spesifikk som mulig.



Tips: «Oppgaven «ledelse» er ikke så spesifikk, men «å coache medarbeidere», «å planlegge utviklingsprosjekter» eller å «følge opp at vi gjennomfører handlingsplanene våre» er kanskje mer konkret

B) Hvilke oppgaver har du som du synes er lite lystbetonte eller kjedelige?

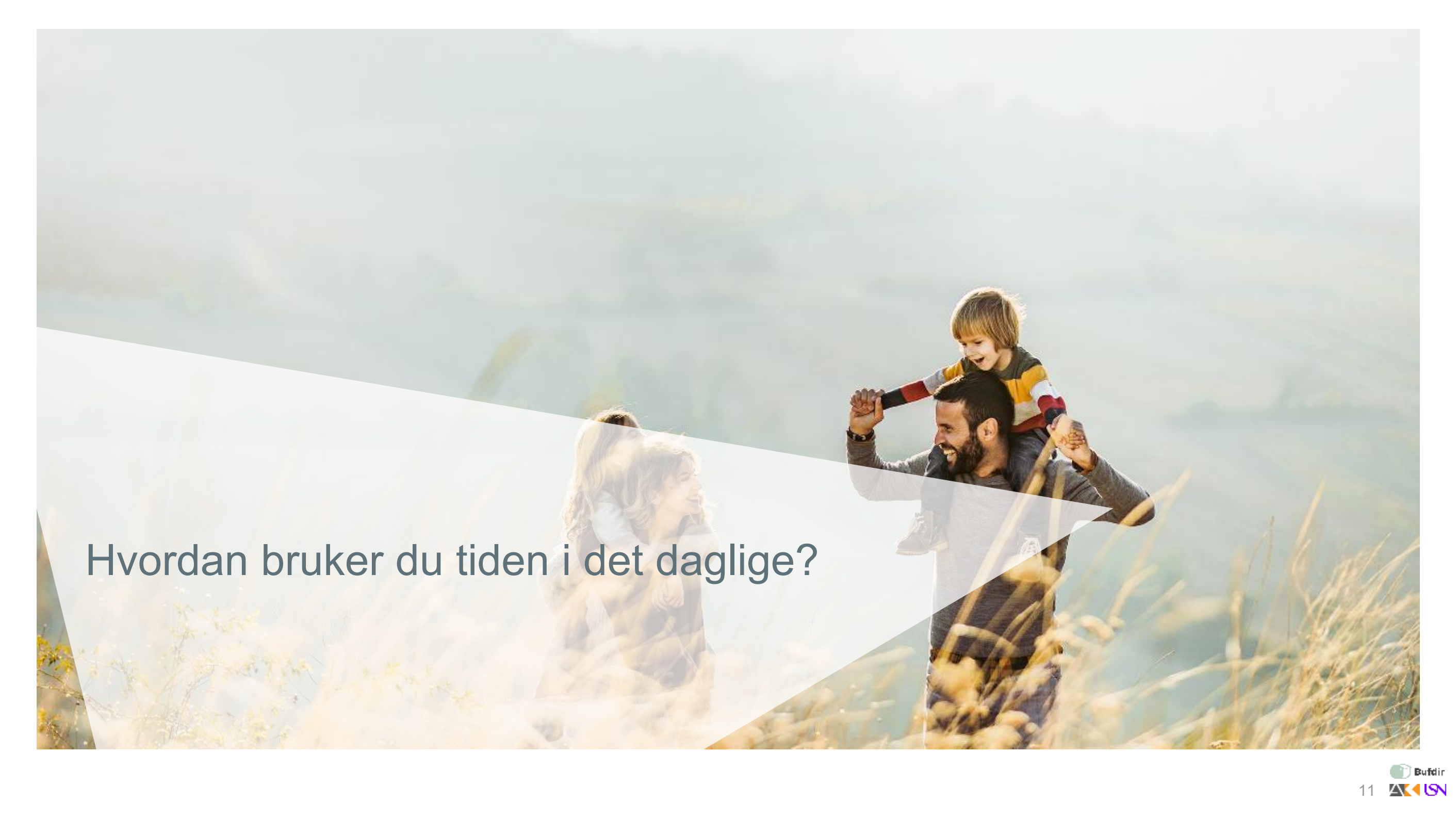
Skriv ned 3 – 5 oppgaver. Vær så spesifikk som mulig

C) Hvilke oppgaver har du som du synes er krevende eller som du vet at du eller tjenesten din kunne ha nytte eller glede av at du utførte på en annerledes eller bedre måte?

Skriv ned 3 – 5 oppgaver. Vær så spesifikk som mulig



Bruk 10 minutter individuellt til skrive ned stikkord på oppgavene A, B og C



Hvordan bruker du tiden i det daglige?

Oppgave/aktivitet	Tidsforbruk	Hvor godt løser du denne oppgaven?	Hvor viktig er denne oppgaven for at din tjeneste eller din enhet skal nå sine mål?



Ta dere en benstrek
på 10 minutter!



Øvelse V: Selvobservasjon. Bruk skjema i A3 format

Nå har du fylt ut «skjema for selvobservasjon. Ta en titt på skjemaet ditt. Vi skal nå bearbeide det du har notert ned og ber deg om å tegne inn følgende symboler:

- Sett en **stjerne** ved de oppgavene som er i henhold til det du vil bli husket for (talen til deg selv)
- Sett en **pil fremover** ved de oppgavene som er viktigst for at din tjeneste eller din enhet skal nå sine mål
- Sett et **hjerte** ved de oppgavene som er i henhold til det du synes er morsomt og lystbetont
- Sett en **hake** ved de oppgavene du synes er kjedelige eller mindre lystbetont
- Sett en **pil oppover** ved de oppgavene du kunne tenke deg å gjøre på en enda bedre eller annerledes måte.



Tips: En oppgave kan gjerne få flere symboler og det kan også hende at noen oppgaver ikke får noen symboler. Det er helt fint!



Dere har 15 minutter til å lese oppgaven og å sette inn symboler på selvobservasjonen din.



Hva nå? Vi ser på veien videre og er «gode hjelpere» for hverandre



Øvelse VI: Hva nå?



Oppgave/aktivitet	Måltidforbruk	Hvor godt løses du denne oppgaven?	Hvor viktig er denne oppgaven for at din tjeneste eller din enhet skal nå sine mål?

Bruk noen minutter til å reflekter over det bildet som nå tegne seg på skjemaet ditt. Er det noe som «flyter opp»? Noe som blir viktig for deg når du ser på det? Med utgangspunkt i det bildet som tegner seg -

- Hva vil du eventuelt gjøre litt mer av i det daglige for å styrke egen motivasjon eller effekten av lederskapet ditt? Hvordan skal du prioritere for å få det til?
- Hva vil du eventuelt gjøre mindre av eller slutte med i det daglige for å styrke egen motivasjon eller effekten av lederskapet ditt? Hvordan skal du få det til?
- Hvilke oppgaver kunne du evt. tenke deg å gjøre på en annerledes eller på en enda bedre måte? Hvordan kan du trene for å styrke ferdighetene dine, og hva trenger du evt. av ny kompetanse for å få det til?

Sett opp *ett* atferdsmål for deg selv for hvert av spørsmålene over!

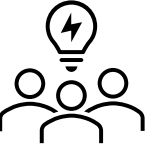
- Utfordre deg selv til å formulere presise mål som omhandler hva du vil gjøre! Det kan være nyttig å starte målformuleringen med «Jeg skal....»
- Skriv også ned i hvilke situasjoner du vil trene får å nå målene dine og når du skal starte! Kanskje allerede når du kommer tilbake etter nettverksmøtet?
- Du kan formulere både kortsiktige mål og langsiktige mål – gjør det som gir mening for deg!



Dere har 15 minutter til å lese oppgaven og formulere mål individuelt. Dere skal straks få prate om dette med gode kolleger!



Øvelse VII: «With a little help from my friends..»



Gå sammen i trioer eller par

- I trioene/parene ber vi dere om å dele egne refleksjoner rundt egen tidsbruk og de målene dere har satt i løpet av denne økten. *Du velge selv hva og hvor mye du vil dele av refleksjonene dine!*
- NB! Sett en og en leder i fokus. Den som er i fokus deler og de to andre har som oppgave å lytte og å hjelpe den som er i fokus med gjøre målene spesifikke og tydelige slik at hver av dere går hjem etter nettverksmøtet med en tydelig plan. Vær litt nysgjerrige på hverandre og still gjerne åpne spørsmål som hjelper den som er i fokus med å konkretisere egne mål og tiltak!



Dere har 5 minutter til å lese oppgaven og dele dere i par/trioer.

har dere 45 minutter i gruppene. Hver person er i fokus i 15 minutter. Bruk tiden godt og fokuser på en leder ad gangen!

Oppsummering og avrunding



Møtet rundes av med en runde der hver deltaker kort deler to ting:

- Dette tar jeg med meg fra møtet vår i dag
- Dette har jeg satt pris på i måten vi har jobbet sammen på i dag



Dere har 10 minutter til rådighet

Takk for denne gang og vel møtt til neste nettverks-treff!

Referanser

Glasø, L. og Thompson, G. (2018) "Selvledelse. Teori, forskning og praksis". Oslo. Gyldendal.

Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. Journal of Managerial. Psychology, 21, 279-295

Frayne and Geriger (2000) Self Management Training for Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Sales people.

For ytterligere informasjon og eventuell bistand til fasilitering av trening ta kontakt med

Kjersti Hatlevoll

Epost: Kjersti@agendakaupang.no

Tlf. 954 31 282

