

Bevar glæden ved at undervise – 2 øvelser

Her får du to øvelser, som kan hjælpe dig med at finde – eller bevare – glæden i din hverdag som underviser.

De kan gøre dig mere bevidst om drivkraften bag din arbejdsglæde – og om nogle af de ting, der måske dræner dig for energi i hverdagen.

Øvelserne kan ikke erstatte et mere dybdegående kursus eller et mere systematisk arbejde, men de kan hjælpe dig med at komme i gang med de første skridt mod et gladere arbejdsliv.

Det fungerer bedst, hvis du laver øvelserne sammen med en kollega eller ven. Du kan dog sagtens lave dem alene, hvis det giver mest mening for dig.

Du kan tage øvelserne uafhængigt af hinanden og kan også vælge kun at lave en af dem. Øvelse 1 tager 5-10 minutter og øvelse 2 ca. 20 minutter, alt efter hvor grundigt du laver dem, og om du laver dem alene eller sammen med en kollega.

Hvis du gerne vil lave begge øvelser, vil vi dog helt klart anbefale at lave dem i rækkefølge, altså at begynde med øvelse 1.

Du får mest ud af dem, hvis du laver en lille opfølgning efter ca. 2 uger, så du kan se, om dit arbejde har haft en effekt.



Øvelse 1: Hvad driver mig i mit arbejde som lærer?

Til denne øvelse skal du tænke på alt det, du elsker ved at undervise – og ved at være lærer.

Brug 3-5 minutter på at skrive alt ned, som du forbinder med din glæde ved at undervise eller være underviser. Finder du frem til det i dialog sammen med en kollega, så afsæt 5 minutter til hver af jer.

Skriv det i boksen forneden, det kan være stikord eller sætninger, bare skriv løs uden at tænke for meget over det.

Efterfølgende kan du gå dem igennem og markere 3-5 ting, som du har mest lyst til at fokusere mere på i de næste uger. Du behøver ikke lave en formel plan, men kan måske starte arbejdsdagen med kort at tænke på en eller to af disse ting.

Øvelse 2: Vælg til, giv slip – og bevar glæden i hverdagen

Med denne øvelse arbejder du aktivt med dine tanker, så du får mere mental 'plads' til at tage fat på de reelle udfordringer.

Tit er det nemlig ikke kun konkrete opgaver eller problemer, der dræner os. Alle de tanker, der myldrer rundt i vores hoved, kan også være med til at tappe os for energi og overskud.

Øvelsen består af 3 dele, hver del tager et sted mellem 5 og 10 minutter.



Del 1:

Skriv de tanker og bekymringer ned, der myldrer rundt i dit hoved.

Mest i relation til dit arbejde, men skriv dem bare som de kommer, du skal nok få tid til at sortere dem senere.

Giv dig god tid til at de kommer frem og skriv i mindst 5, højst 10 minutter. Denne del laves individuelt, også når du arbejder sammen med en kollega.

Del 2:

Det, du lige har skrevet, skal du nu inddele i de to kolonner nedenfor.

I venstre kolonne skriver du alle de ting, du **både kan og vil** ændre. Det er ikke nok, at du har mulighed for at ændre det, du skal også have lysten til at gøre det.

De ting, du enten **ikke kan eller ikke vil** ændre, skriver du i højre kolonne.

Det er vigtigt, at du vælger ret intuitivt, så 5 minutter bør være nok til denne del. Hvis du vælger at drøfte emnerne med en kollega, bør I alligevel nå det på 5-7 minutter hver.

Ting jeg <i>kan og vil</i> gøre noget ved	Ting jeg <i>ikke kan</i> eller <i>ikke vil</i> gøre noget ved
	

Del 3:

Nu skal du vælge én ting fra hver kolonne, som du vil arbejde med i de næste to uger.

Det er vigtigt, at du kun vælger én ting i hver kolonne, så det er overskueligt. Vælg med hjertet, så du ved, at det er noget, du er motiveret til at bruge energi på i de næste to uger.

Skriv de to ting ind nedenfor. Vær så konkret som muligt: Hvordan vil du ændre den ting, du kan ændre på? Og hvordan vil du give slip på den ting, du ikke kan eller vil ændre på?

Tal det gerne igennem med en kollega eller ven. En god sparringspartner i denne øvelse skal ikke selv komme med gode råd og kommentarer, men stille spørgsmål, der hjælper dig med at reflektere. Vi har skrevet eksempler på gode spørgsmål foruden.

Det er svært at sætte tid på denne del, men det skal nok ikke tage mere end 5 minutter, hvis du laver den alene, og 5-10 minutter for hver af jer, hvis du laver den sammen med en kollega.

Én ting jeg kan og vil gøre noget ved:	Én ting jeg vil give slip på:
• Hvorfor vil jeg gøre det? • Hvordan? • Hvornår? • Hvordan vil jeg fejre, at det lykkes?	• Hvordan gør jeg det? • Hvad vil det betyde for mig? • Hvordan minder jeg mig selv om at gøre det? • Hvordan vil jeg fejre, at det lykkes?

Opfølgning

Nu har du fået en smagsprøve på, hvordan du kan arbejde med din arbejdsglæde som lærer.

Hvis du har lavet alle øvelserne, har du set på de ting, der giver dig arbejdsglæde, og identificeret mange af de ting, der dræner dig for energi i hverdagen.

Du har arbejdet med at skelne mellem de ting, du kan og ikke kan (eller ikke vil) ændre, at give slip på de sidstnævnte og at arbejde mere målrettet med førstnævnte.

Endelig har du sat dig to konkrete opgaver for de kommende uger.

Det er vigtigt, at du efter nogle uger følger op på dit arbejde, igen gerne i udveksling med en ven eller en kollega.

Her kan du se på og evt. justere dit overordnede mål, evaluere dit arbejde med tankerne – og justere din plan eller vælge nogle flere punkter, du gerne vil arbejde med. Og du kan se, hvordan du vil arbejde videre med metoden.



*Øvelserne i dette hæfte er en lille smagsprøve på vores kursus "Undervis dig glad".
Hvis du gerne vil vide mere, så se vores hjemmeside:*

studieskolen.dk/level