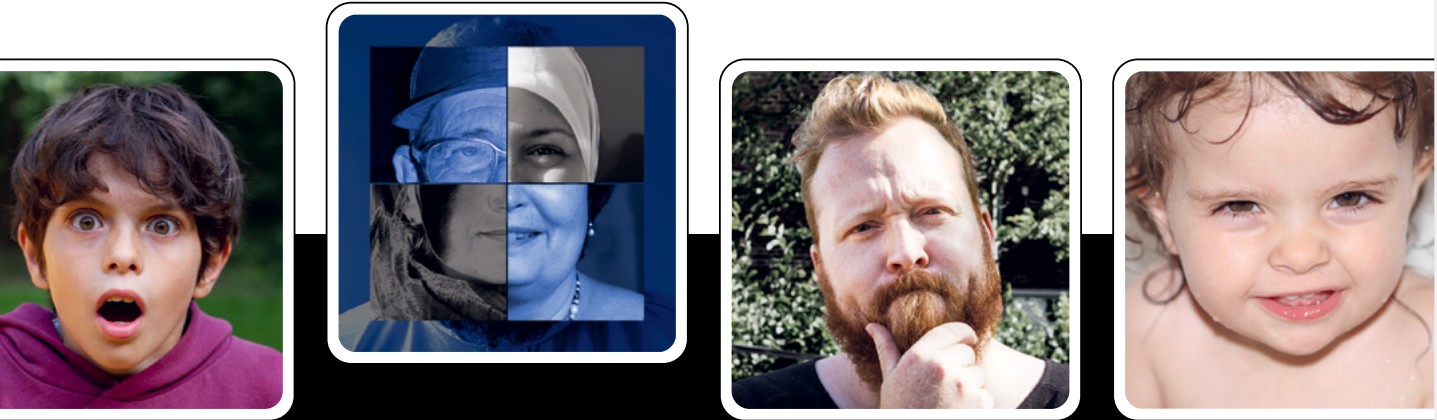


# Visual Talking

Træn mentalisering, forebyg konflikter og stress





- Side 03 • Træn mentalisering og forebyg konflikter og stress
- Side 04 • Følelseskompasset

---

ØVELSER TIL REKRUTTERING

---

- Side 06 • **Mentaliseringsøvelse for børn og unge**
- Side 07 • **Mentaliseringsøvelse for voksne**
- Side 08 • **Konflikthåndtering og dialog**
- Side 09 • **Bliv nysgerrig på at lytte**
- Side 10 • **Undgå stress – lær at sige nej til chefen**
- Side 11 • **Hvem er jeg**
- Side 13 • **RefleksionsArk**

---

BILLEDKORTVÆRKTØJET

---

- Side 14 • Find Dialogle
- Side 15 • Se billedserierne Editions
- Side 16 • Se billedserien Faces
- Side 17 • Specifikationer

# Forstå egne og andres tanker og følelser

Mentalisering er afgørende for, at vi som mennesker kan interagere med hinanden.

Mentalisering er evnen til at læse egne og andres tanker og følelser – og at afstemme sin mimik, stemmeføring, kommunikation og adfærd efter det. Denne evne er afgørende i vores omgang med kolleger, kunder, venner, børn og familie.

I forskningen arbejder man med otte grundfølelser: vrede, angst, glæde, tristhed, afsky, tillid, nysgerrighed og overraskelse. Kan man ikke aflæse dem, er det svært at vise empati, interagere med andre mennesker og hjælpe et barn med at lære at styre sine egne følelser og finde ud af, hvad der er rigtigt og forkert.

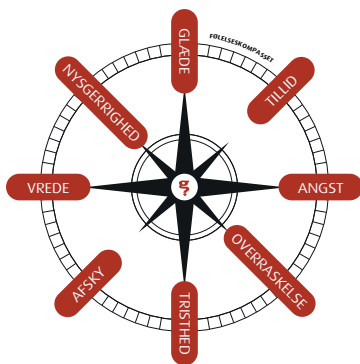
Mentaliseringsevnen gør os i stand til at møde andre mennesker med nysgerrighed, åbenhed og ærlig undren. På arbejdspladsen kan mentalisering trænes med øvelser og være med til at styrke det kollegiale samarbejde, skabe et selvforstærkende positivt og empatisk arbejdsmiljø, og gøre det lettere at interagere med børn og deres forældre, patienter og deres pårørende og andre relationer i bred forstand. Når man begynder at arbejde med mentalisering, starter en positiv lærings spiral, hvor evnen til at læse, forstå og agere konstruktivt i forhold til andre hele tiden bliver bedre.

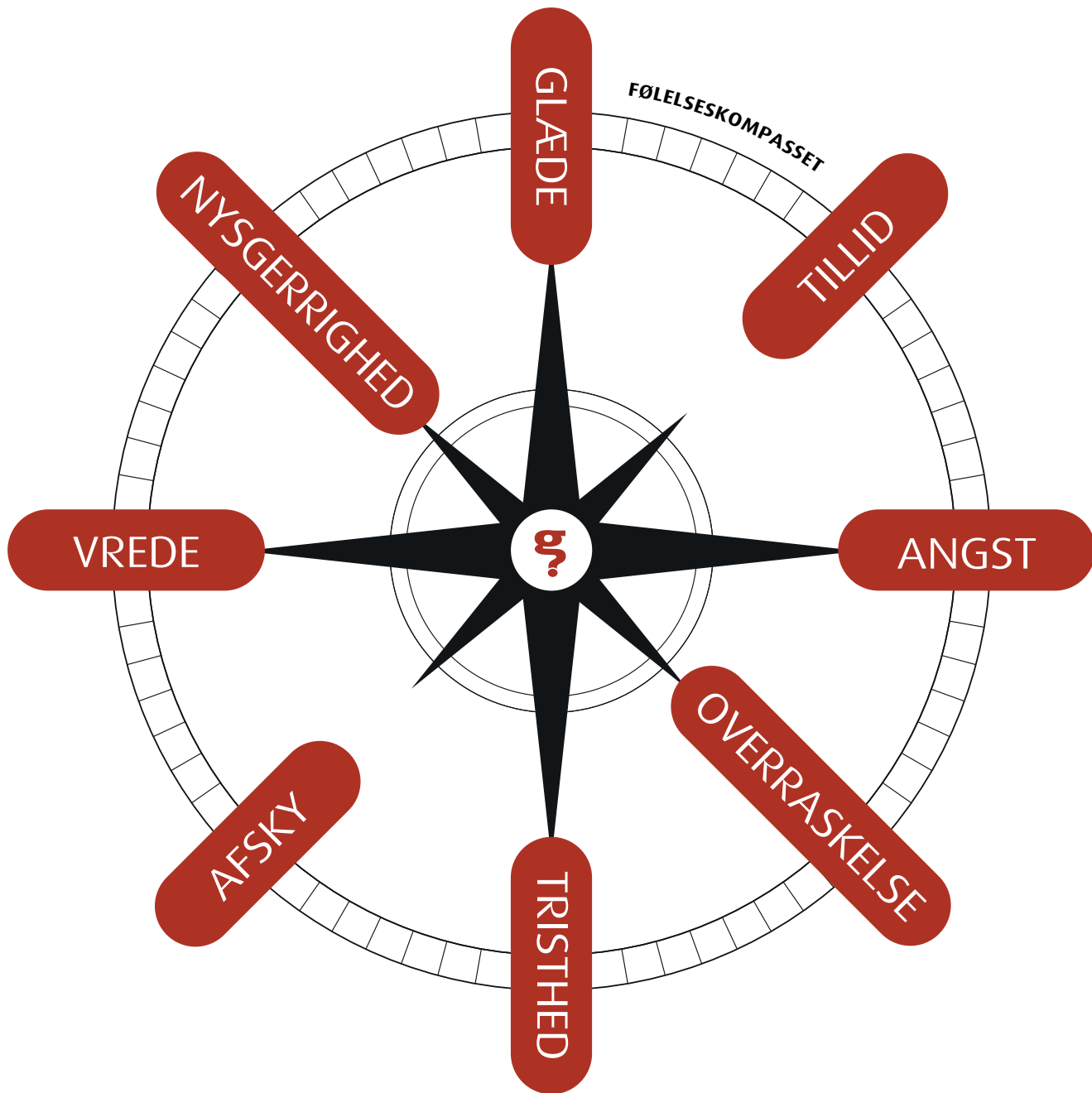
*Rigtig god fornøjelse!*  
*Dialogle*

# Følelseskompasset

Forskere skelner ofte mellem otte grundfølelser – vrede, angst, glæde, tristhed, afsky, tillid, nysgerrighed og overraskelse. De kan illustreres i et kompas, som har vist sig at være et godt værktøj i mentaliseringsbaseret behandling, terapi og undervisning. Følelserne i kompasset hjælper os med at finde ud af, hvilken vej vi skal gå, og hvad der opleves rigtigt og forkert. Det er vigtigt for os, at vi kan blive vrede og blive ved med at være det, for ellers risikerer vi, at andre overskrider vores grænser, og at vi til sidst ikke kan mærke, hvor de går. Nysgerrighed fastholder vores opmærksomhed og hjælper os med at lære nyt. Og afsky kan være et vigtigt signal om, at der er noget, som ikke er godt for os.

Printvenlig version på næste side.





# Mentaliseringsøvelse for børn og unge

*En øvelse, der træner mentaliseringssevnen. Den er velegnet til børn og unge i alle aldre. Her er den målrettet børnehavebørn.*

1. Læg et Faces Magnumsæt ud på gulvet.
2. Lad børnene vælge ét kort hver.
3. Nu skiftes børnene til at fortælle, hvad ansigtet på deres billede siger om, hvordan personen/barnet på billedet har det.
4. Du spørger ind til børnenes fortællinger og de følelser, der kan gemme sig i udtrykket. Kan der være mere end én følelse i ansigtet?
5. Herefter kan du bede børnene finde nye kort, der viser andre følelser – fx de otte grundfølelser: vrede, angst, glæde, tristhed, afsky, tillid, nysgerrighed og overraskelse.
6. Endelig kan du tale med børnene om, hvordan man godt kan have to eller flere følelser på samme tid. Brug gerne dig selv som eksempel. "Prøv at finde et billede af en, der synes du, er sød." "Kan du se på mig, at jeg synes, du er sød?" "Når jeg siger til jer, at nu skal vi rydde op på stuen/i klassen, hvordan ser jeg så ud?" "Hvordan ser jeg ud, når jeg er sur?" "Hvad betyder det, hvis jeg ser sur ud?" "Kan I se, at jeg nogle gange godt kan se lidt sur ud, selv om I ved, at jeg synes, I er søde?" Osv.
7. Børnene kan evt. slutte af med at tegne en sød person, de kender, der er glad, sur, bange eller trist.

**Tip!** Øvelsen kan tilpasses større børn og teenagere og i stedet afsluttes med en god samtale om, hvilke følelser der kan ligge bag unges og voksnes adfærd og reaktioner, og om vigtigheden af at kunne aflæse andre og sætte sig i deres sted.

# Mentaliseringsøvelse for voksne

*En gruppeøvelse, der styrker de kollegiale samarbejdsrelationer og et selvforstærkende positivt og forstående arbejdsmiljø.*

1. Læg et Faces Magnumsæt ud på gulvet. Har du to sæt, så brug gerne begge, hvis der er flere end fire deltagere.
2. Bed en deltager om at fortælle om en episode fra hendes/hans arbejdsliv UDEN at fortælle, hvilke følelser episoden gav anledning til. Som inspiration kan du på en tavle eller planche præsentere de otte grundfølelser: vrede, angst, glæde, tristhed, afsky, tillid, nysgerrighed og overraskelse. Du kan også benytte følelseskompas (se side 5).
3. Efter fortællingen beder du de andre i gruppen om at finde et eller flere Faces kort, som udtrykker de følelser, de mener episoden har fremkaldt hos fortælleren.
4. På skift præsenterer deltagerne deres kort for fortælleren. Fx: "Jeg tænker, at du måske blev vred og ked af det?" "Som jeg kender dig vil jeg tro, at du måske snarere blev irriteret?" "Du er jo en stærk og flegmatisk person, så mit bud er, at du tog oplevelsen med et glimt i øjet og hurtigt lagde episoden på hylden uden at bære nag?"
5. Fortælleren uddyber sine oplevelser, og gruppen diskuterer de forskellige bud på de reaktioner, som er fremlagt.
6. Derefter går turen videre til en ny fortæller, og processen gentages.

Er det relevant, kan gruppen også fokusere på, hvilke følelser der kan have fået den eller de personer, der gav anledning til episoden – eller var involveret i den – til at gøre, som de gjorde.

Har du Faces 01 kortene i både Magnum- og Pocketstørrelse, kan de store kort bruges til at symbolisere de stærkeste følelser – og de små kort til at symbolisere underliggende eller knapt så stærke følelser.

# Konflikthåndtering og dialog

*I denne øvelse er samtalen mellem de to personer vigtig. Derfor er det en god idé, at du undervejs spørger ind til samtalen, så den ikke dør ud for tidligt.*

1. Spred et sæt Faces billedkort ud foran de to personer, som er i konflikt med hinanden. Læg også følelseskompasset (se side 5) ud på bordet som inspiration.
2. Bed nu begge om at vælge to Faces kort, der siger noget om, hvordan de har det med hinanden i forhold til den konflikt, de har. – Når begge har valgt, fortæller de hinanden om deres kort. Og placerer dem ud for de grundfølelser, som er tættest på, hvad de føler.
3. Mens I kigger på kortene, tager I en samtale om, hvad konflikter kan skyldes. Stil gerne uddybende spørgsmål som:
  - Kan en konflikt være affødt af kropssprog, kommunikation og stemmeføring?
  - Kan den skyldes adfærd?
  - Kan der ligge noget andet bag en konflikt end det, den handler om på overfladen?
  - Hvad betyder det, hvis de to parter ikke kan aflæse, hvad den anden føler og tænker?
  - Hvad ville der ske, hvis man i stedet for vrede mødte den anden med nysgerrighed og tillid?  
Etc.
4. Bed nu begge om at vælge et nyt Faces kort og på skift fortælle, hvordan de ville agere positivt for at forebygge konflikt. Øvelsen gentages tre gange, til hver person har valgt og fortalt om tre positive tilgange til en potentiel konflikt. Kortene lægges i en cirkel på gulvet.
5. Nu kigger I på cirklen, og du beder en af personerne vælge et af kortene og fortælle, hvad hun/han ville gøre anderledes for at forbedre forholdet mellem de to. Derefter er det den andens tur. Gentag lige så mange gange, som personerne kan blive ved med at finde gode metoder til at læse den anden og forebygge og bearbejde deres konflikt. De må også godt hente nye kort og tilføje dem til cirklen, hvis de har behov for det.
6. Nu er det blevet lettere for de to at tale sammen, fordi de har fået et positivt fundament af gensidig respekt. Det bygger de videre på, ved at begge kigger på cirklen og ser, om de kan blive enige om ét billedkort, som symboliserer det indbyrdes forhold, de begge gerne vil have.
7. Kan de det, skubbes billedet ind i midten af cirklen. Kan de ikke blive enige om et af billederne i cirklen, kan de i fællesskab vælge et andet kort fra Faces.
  - Når de har fundet et billede, som de er enige om, sætter de ord på deres indbyrdes aftale.

**Tip!**

Billedkortet, som de to bliver enige om, kan de begge fotografere for at minde dem om, hvordan de hver især er med til at skabe og vedligeholde et godt indbyrdes forhold.



# Bliv nysgerrig på at lytte

*Øvelsen er velegnet, når der arbejdes med kommunikation i gruppen. I denne øvelse fokuseres der på det at lytte.*

1. Bed deltagerne gå sammen i grupper af tre til fem personer og giv hver gruppe et sæt Faces, som de breder ud mellem sig.
2. Bed deltagerne tænke tilbage på den samtale, de sidst har haft, hvor de følte sig oprigtigt forstået – og vælg et kort, som symboliserer den følelse, de fik i den samtale. – Brug eventuelt følelseskompaset som inspiration (se side 5). Du kan dele det ud til grupperne eller hænge det op på væggen.
3. Nu går deltagerne sammen i grupper af tre til fire personer. Hver enkelt fortæller gruppen om sit kort.
4. Alle kort lægges tilbage på gulvet. – Så beder du deltagerne vælge et kort, som repræsenterer følelsen, de får, når de ikke oplever, der bliver lyttet til dem. Grupperne går sammen igen, og hver enkelt i gruppen fortæller om sit kort.
5. Til sidst skal gruppen blive enige om to til tre kort, som fortæller noget om, hvad der kræves for at kunne lytte aktivt.



Afhængig af hvilken målgruppe, der er tale om, kan det være en fordel at lave større eller mindre grupper.

Vær også opmærksom på gruppefordelingen. Øvelsen kan virke konfronterende for to personer i samme gruppe, som netop har haft en dårlig samtale.

Øvelsen kan udvikles meget konstruktivt ved at starte i mindre grupper og samle op i plenum, så de bedste kort bliver en fælles viden.

# Undgå stress – lær at sige nej til chefen

*Her hjælper du en medarbejder med at tage fat om en stressfaktor – og at håndtere den ved hjælp af et 'stopkort'.*

1. Bred Faces kort ud på bordet foran medarbejderen. Bed medarbejderen vælge et kort, der siger noget om, hvordan hun/han har det, når chefen kommer og lægger en ny opgave på hendes/hans bord. – Lad medarbejderen fortælle, og spørg ind til oplevelsen, eventuelt via detaljer eller symbolikker i motivet på billedkortet.
2. Bed derefter medarbejderen om at finde endnu et kort, som symboliserer, hvordan hun/han gerne vil have det, når chefen står dér med en ny opgave, hun/han ikke har tid til at løse. Igen bruger I god tid på at tale om kortet, så også nuancerne kommer med.
3. Så lægger du billedkortet midt på bordet og fortæller medarbejderen, at det er hendes/hans 'stopkort'.
4. Herefter tager I en snak om, hvilke værktøjer og metoder medarbejderen kan anvende for at få overskud til at håndtere sine udfordringer. – Hun/han kan fx synliggøre sine muligheder for at påtage sig nye arbejdsopgaver ved konsekvent at angive i sin kalender, hvor meget tid allerede eksisterende opgaver lægger beslag på. Du kan også hjælpe medarbejderen med at øve sig på at sige fra over for chefen og foreslå alternative løsninger på en konstruktiv måde. Eller proaktivt at gøre opmærksom på flaskehalse, der kan risikere at opstå, så chefen får en chance for at forhindre det.
5. Efter jeres samtale tager medarbejderen et foto af sit 'stopkort'. Motivets vil hjælpe hende/ham med at huske, hvordan hun/han kan håndtere fornemmelsen af ubalance, hvis den dukker op igen.



Du kan eventuelt tilføje nogle af medarbejderens egne nøgleord under billedet.

# Hvem er jeg

*Øvelsen laves ud fra et anerkendende persepektiv – og giver dig en god pejling på en gruppe af unge, der skal på højskole, efterskole, camp, festival etc.*

1. Spred Faces billedkort ud foran de unge i et forlokale, på gangen el. lign. Bed alle vælge et billedkort, der beskriver, hvem de er.
2. Alle går til et større fællesareal inde eller et område ude, som har en særlig betydning for stedet. Imens tænker de over, hvorfor de har valgt deres billedkort.
3. Du uddeler et RefleksionsArk (side 13) til alle de unge.
4. Alle fordeler sig nu, så de sidder alene. På arket skriver de først deres navn og en kort beskrivelse af, hvordan ansigtet på deres billedkort ser ud: "Gammel venlig dame", "Lille forskrækket dreng" etc.
5. I ro og mag besvarer de herefter hver især de fem spørgsmål på RefleksionsArket. De bruger deres billedkort og følelseskompasset som inspiration.
6. Når de unge har besvaret spørgsmålene skriftligt, lægger de det foldede RefleksionsArk sammen med billedkortet på et bord og returnerer til deres plads og venter på, at alle er færdige.
7. Så inddeler du de unge i grupper af tre personer, hvor de nu præsenterer deres refleksioner for hinanden.
8. Du runder af med at fortælle, at alle nu har tegnet et billede af sig selv, som kan bruges til at lære hinanden at kende og give alle inspiration til samværet på opholdet.
8. Inden billedkortene fra RefleksionsArkene samles sammen, kan du tage et foto af hver enkelt beskrivelse med tilhørende billedkort. På den måde er det lettere at huske det samlede billede af hver enkelt deltager. Arkene og evt. fotos gemmer du indtil lige inden afslutningen på opholdet.
9. I løbet af opholdet kan du i anonymiseret form tage udgangspunkt i de enkelte statements eller i undervisningen forsøge at give meningsfulde svar på de spørgsmål, de unge har stillet til verden.

## **De fem spørgsmål er:**

Hvem er du, når du er alene?

Hvem er du, når du er sammen med vennerne?

Hvem er du, når du er med dine forældre?

Hvad forventer du at få ud af dette ophold?

Har du et spørgsmål til verden?

*Se næste side, hvordan opholdet afsluttes.*



Ad pkt. 6 og 7: Du kan også lade de unge beholde deres billedkort og RefleksionsArk som inspiration til samtalen i grupperne – og derefter lægge begge dele på bordet.

### **Inden opholdet slutter**

Du beder alle om at finde det billedkort, som de valgte, den gang de ankom til skolen, campen etc. Kan en deltager ikke huske sit billedkort, så står det på hendes/hans RefleksionsArk eller fremgår af det foto, som du tog af Ark og billedkort. Alle får herefter udleveret deres RefleksionsArk.

Der laves grupper af tre personer. Der skal gerne være både piger og drenge i de enkelte grupper.

Så præsenter den første i gruppen sit billedkort og fortæller de andre, hvordan hun/han selv synes at have udviklet sig under opholdet. RefleksionsArket kan være

en hjælp til at beskrive udviklingen. – De andre i gruppen må gerne stille spørgsmål og kommentere.

I fællesskab taler gruppen om motivets ansigtsudtryk. Det kan også være håret, baggrunden, huden etc., der inddrages som symbolik/metaforer, der beskriver, hvordan den enkelte og gruppen oplever personen nu.

Motivet – og personen – har nu fået nye nuancer og værdier.

Øvelsen laves på skift med alle, der er i gruppen.

#### **Tip!**

Ved afslutningsarrangementet bærer hver deltager sit billedkort med til bords eller til sin plads som symbol på sig selv. Der kan også være en stund, hvor alle kan gå hen og give en særlig tak til en kammerat eller voksen, som har haft stor betydning på opholdet. Deres billedkort bruges til at understøtte dette.

# RefleksionsArk

Dit navn \_\_\_\_\_

Beskriv kort, hvad der konkret er på dit billedkort  
– fx "Gammel venlig dame", "Lille forskrækket dreng"

**Reflektér over spørgsmålene og lad dit billedkort og følelseskompasset inspirere dig til at besvare dem**

Hvem er du, når du er alene?

---

---

---

Hvem er du, når du er sammen med vennerne?

---

---

---

Hvem er du, når du er sammen med dine forældre?

---

---

---

Hvad forventer du at få ud af dette ophold?

---

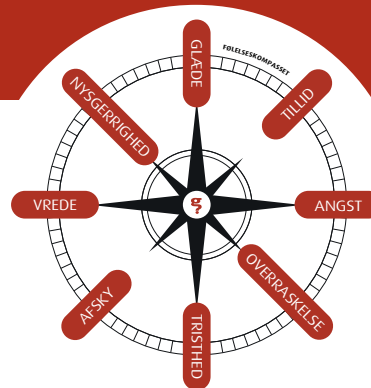
---

---

Har du et spørgsmål til verden?

---

---



# Find Dialoogle her

## Gør Dialoogle til dit eget og inspirer andre

I dette hæfte har du fået inspiration til forskellige øvelser, du kan få glæde af her og nu. Det er dog kun et udpluk af de øvelser, som Dialoogle og brugerne har udviklet. Find flere og byd ind med dine egne succeser og erfaringer på Dialooles Facebook og LinkedIn sider.

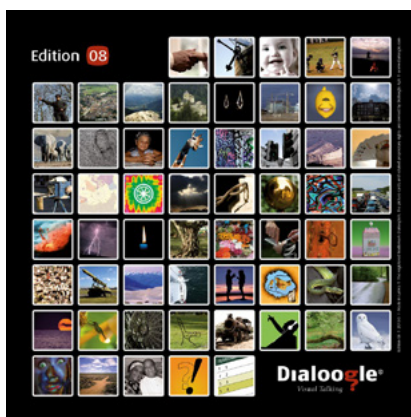
Tilmeld dig Dialooles Idé- og Inspirationsbrev og få øvelser direkte i din mailboks. Du tilmelder dig på [www.dialoogle.com](http://www.dialoogle.com).

Følg Dialoogle og del gerne dine erfaringer  
med os på de sociale platformene



# Dialoogle Editions

Styrken ligger i billedkortenes evne til at mangedoble værdien af kommunikation. Motiverne er skabt og nøje sammensat, så de åbner for frie associationer uden begrænsninger. Billedkortene fjerner indbyggede barrierer i tankegang og ordvalg. Disse billedserier motiverer hjernen til at reflektere, innovere, kreere, beslutte og forstå.



# Dialogle Faces

Ansigtshortene Faces er udviklet og testet i mentaliseringsforløb med både voksne og børn.

Billedserien er velegnet til at tydeliggøre, kommunikere, fortolke og forstå empati og følelser – behov og ønsker – sprog og adfærd.

Faces kan bruges i samtaler og kreative processer, men også til konfliktløsning og til at håndtere stress og angst.





# Specifikationer

Dialogles billedkort findes i to formater:



- **Magnumsæt** er 19×19 cm.  
Størrelsen egner sig godt til fx at lægge på gulvet, når man arbejder med større grupper, men er også ideelle i én-til-én samtaler, hvor I gerne vil være på benene og i bevægelse.
- **Pocketsæt** er 9×9 cm.  
Størrelsen er særligt egnet til bordet i én-til-én samtaler og helt små grupper.

Alle Dialogles billedserier består af 60 billedkort. Kortene er kacheret i kraftig karton. Bliver de beskidte, kan de rengøres med en fugtig klud. Æskerne er af høj kvalitet og rustet til lidt af hvert.



# Køb Dialogle billedkort og konceptpakker

**SHOP →**



# Ideer og inspiration nok i hæftet?

Få eller giv flere ideer og inspiration på [www.dialoogle.com](http://www.dialoogle.com) og de sociale medier



Forskelligheder giver muligheder

**Dialoogle**<sup>®</sup>  
Visual Talking