



# Reflekterende team

## Reflekterende team – kort teori

- Reflekterende team er en veiledningsmetode som tar utgangspunkt i familie terapi tradisjonen
- Brukes som veiledningsmetode i blant annet kollegaveiledning
- Grunnforståelse i systemtenkning
- Dialogbasert
- Hvordan ulike perspektiver kan være til hjelp for ledere å treffe gode beslutninger eller utvide erkjennelser og refleksjon
- Kan brukes mellom ledere og mellom ledere og ansatte i det daglige arbeidet

# Selve metoden

- Tilpasning til læring og refleksjon i grupper:
  1. En person i fokus... forbereder et tema, problem som kan benyttes i refleksjonen
  2. 3-5 personer sitter og lytter til temaet representert av personen i fokus, mens de for seg selv noterer, har en indre samtale med seg selv
  3. De sitter så stille i 3-4 min og tenker på problemet
  4. Deretter presenterer det enkelte medlem i teamet sine tanker oppfatninger både i forhold til forståelse og en eventuell mulig løsning. Dette går på rundgang slik at alle medlemmene får sagt det de har å komme med. Fokuspersoen er taus i denne fasen, noterer bare ned
  5. Deretter sitter fokuspersoen i 2-3 min og ser på sine notater og velger ut noe han/hun ønsker refleksjon på i andre fase. Prosessen gjentas
  6. Til slutt gir fokuspersoen en tilbakemelding til gruppen på hva han/hun synes har vært nyttig
  7. De andre skriver deretter ned for seg selv hva de lærte under prosessen. Dette deles til slutt i teamet

“Mening skapes  
gjennom forståelse.  
Det gir mulighet  
for en helt ny fortelling  
om den enkeltes liv.”



Regionalt ressursenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordsforebygging

[www.rvtssor.no](http://www.rvtssor.no)