



Relasjonskompetanse hos den mestringsorienterte, utviklingsorienterte og læringsorienterte treneren

Relasjonskompetanse

Relasjonskompetanse er noe av det viktigste vi utvikler i våre liv:

- Omgås andre
- Skaffe venner
- Etablere nettverk
- Samarbeide

Denne kompetansen kan læres og trenes!

«Relasjonskompetanse er veien å gå for å kjenne folk og lede dem ved interesse og kjærlighet for deres person og deres bidrag til laget. Ledelse er å gjøre andre god. Da må du investere i relasjoner til dem.»



Relasjonskompetanse Trenerens arbeidsform

HVA?

Relasjon TRENER – SPILLER (gruppe)
Kvalitet i relasjonen > klima for samarbeid og utvikling.

HVORFOR?

Fotballfag + Organisering + **Relasjonell kompetanse** =
BEDRE TRENING

HVOR?

Trening

Kamp

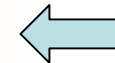
Utenfor T/K

HVORDAN?

Del 1
Ferdigheter i «første møte»; skape tillit

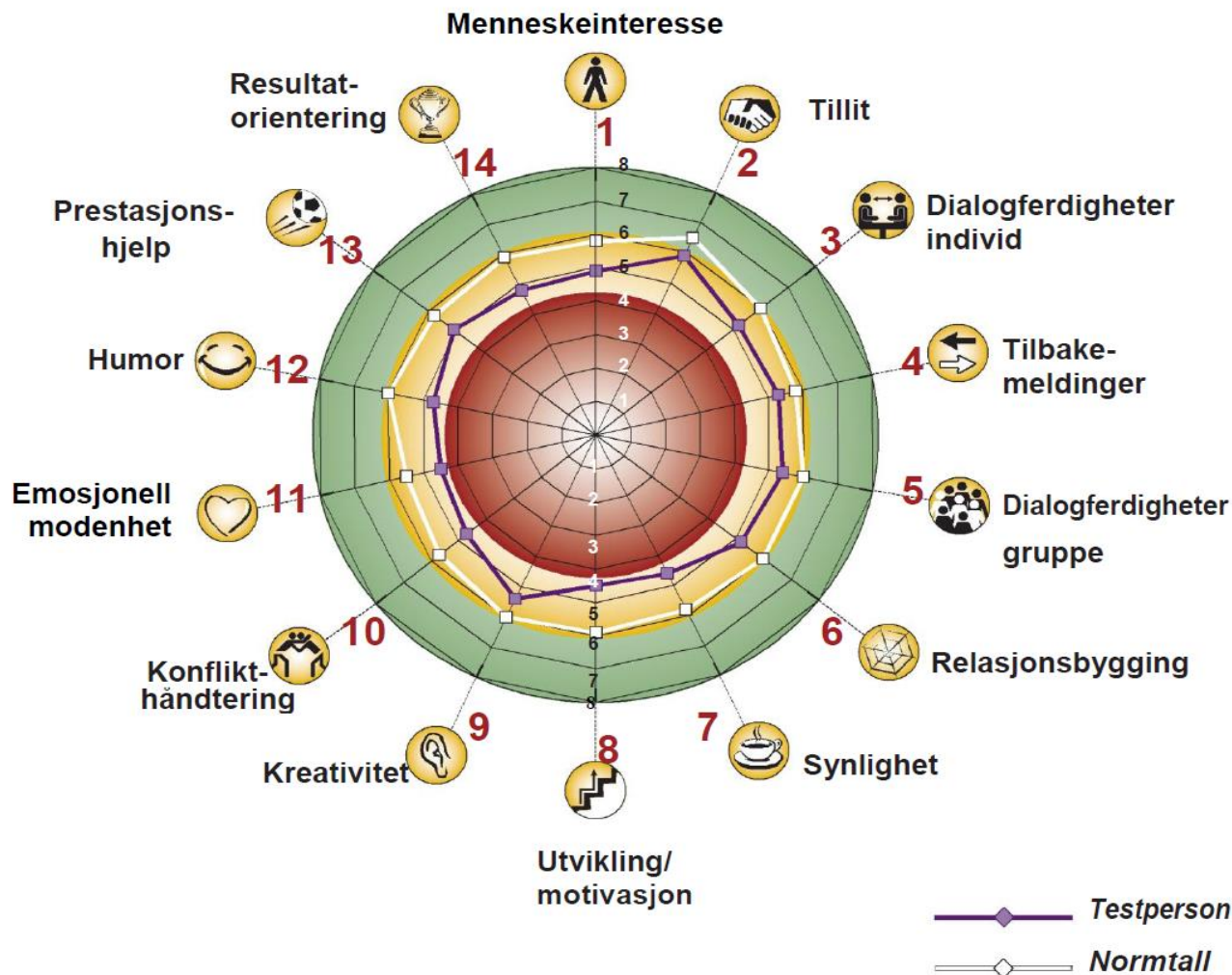
Del 2
Ferdigheter i «tilbakemelding»; individ (for spilleren)

Del 3
Ferdigheter i dialog; gruppe (for laget)



Relasjonskompetanse

”Kunnskaper, ferdigheter, evner og holdninger som etablerer, utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker”



HVORFOR ER RELASJONSKOMPETANSE SÅ VIKTIG

- Relasjonskompetanse er ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, reparerer og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker.
- Vi må ønske å vite om deres tanker, kompetanse, ideer om deres familie og fritid og fremtidsvisjoner. Å møte mennesker med positivitet vil skape, en relasjonell bånd.

Del 2 Tilbakemeldinger

- 3 typer tilbakemelding



Tilbakemelding

Tre typer:

- 1 Positiv tilbakemelding
- 2 Negativ tilbakemelding
- 3 Ingen tilbakemelding



- * Tilbakemeldingsstil i et miljø er kulturelt betinget
- * Mengde og form kan trenes/endres
- * Mottak av tilbakemelding avgjørende for endring

Hvilken av disse tre typene tilbakemelding er de mest fremtredende hos deg?

- Den tredje tilbakemeldingsformen er mest brukt i Norge. Den kan være helsefarlig. Kan være ubevisst eller en del av kulturen.
- Neglisjering er den bevisste måten å la være å gi tilbakemelding. Maktmisbruk?
- Ingen tilbakemelding kan være tett opp mot psykisk terror. Den skaper usikkerhet og helseskader.



Del 2 Tilbakemeldinger

- 4 typer delferdigheter



Tilbakemelding

4 delferdigheter: Økende vanskegrad Større relasjonelt mot

Gi ros

Gi korrektiv

Ta imot ros

Ta imot korrektiv



Relasjonelt mot
Relasjonell feighet





Hvilken kultur for tilbakemelding har du i ryggsekken?

Hvilke erfaringer har du med deg fra laget ditt, arbeidsplassen din osv?

ROS skal være fortjent
Må tilpasses mottakerens modus og mottaksevne
Skal være personlig, gis direkte

GI ROS

GI
KORREKTIV

- Vit at du vil mottakeren vel
- Mobiliser relasjonelt mot
- Gå relativt direkte på sak
- Avgrens til konkret og spesifikk atferd
- Bruk "Jeg-budskap"
- Tilpass budskapet til mottageren
- Inviter til dialog og svar ærlig
- Ta vare på relasjonen i etterkant

TILBAKEMELDING

FÅ ROS

FÅ
KORREKTIV

MOTTAK -
4 nivåer for mottak:
Avvisning eller neglisjering
Intellektuelt mottak- takker
Emosjonelt mottak – takker og viser glede
Begeistringsmottak – feirer med glede

Relasjonsskapende evner

Kjenner den enkeltes interesser og totalkompetanse

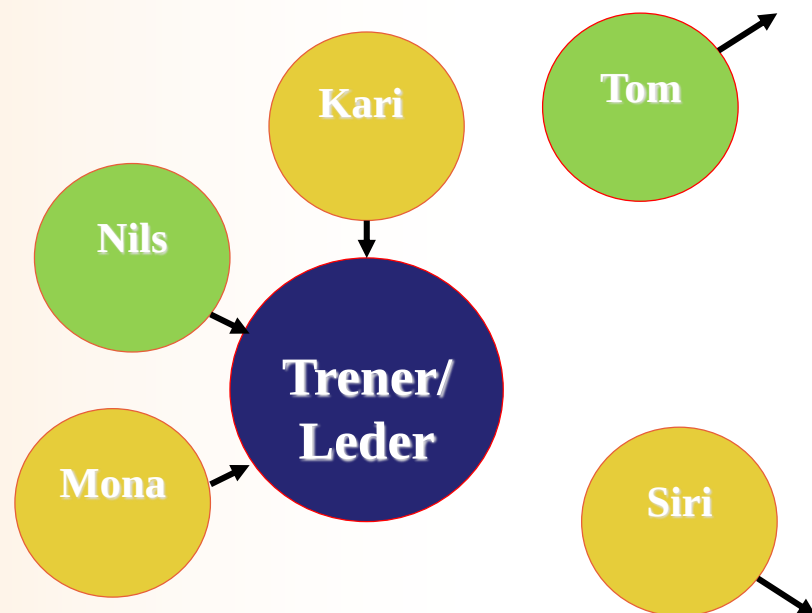
– vet hva folk liker og kan

- Kari er rå på overstegefinta (+ + +)
- Nils spiller PS og digger U2 (+ + +)
- Mona liker å strikke (+ + +)
- Siri kjører utforrenn (+ + +)
- Tom er en lesehest (+ + +)

Kjenner den enkeltes totalsituasjon

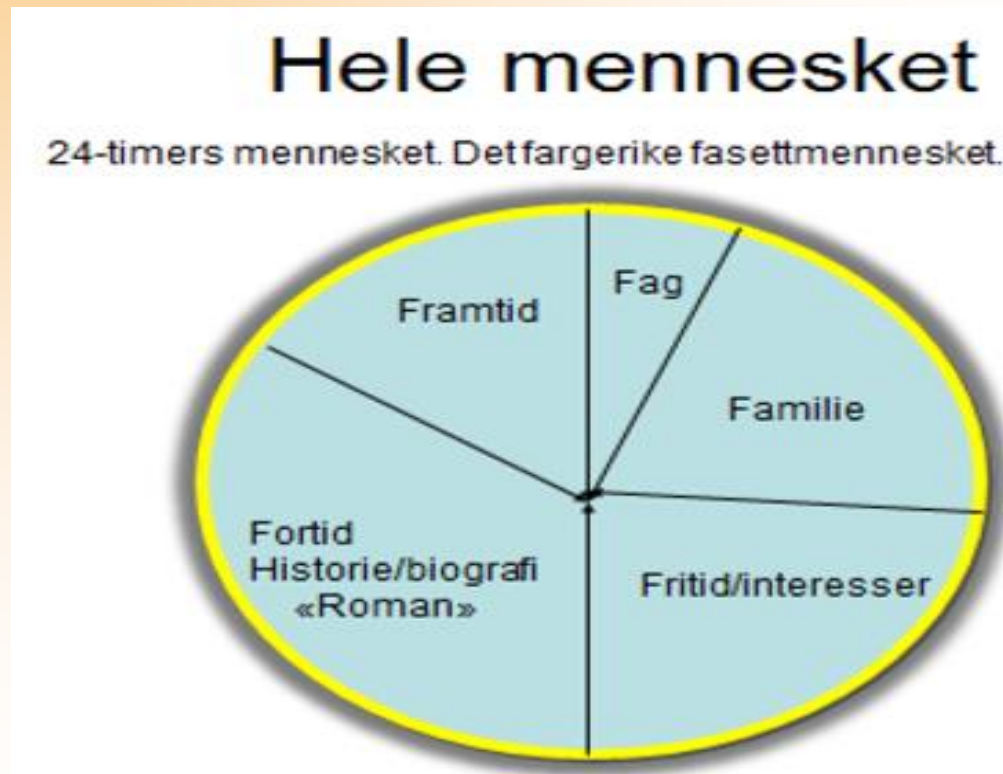
– vet hva folk har av plikter og ansvar

- Kari har tre mindre søsken
- Nils foreldre står midt i en skilsmisse
- Mona har få venner utenfor idretten
- Siri er vaskehjelp for bestemora si
- Tom har mange gode idrettsutøvere i sin familie



Kjenner motivasjonskraften i laget

Vi skal nå se på en anerkjent metode for å bli kjent med et annet menneske. Metoden kalles for de fem F-ene i et menneske og ser slik ut i en illustrert framstilling:



Refleksjonsoppgave



Hvordan reagerer du i situasjoner som krever relasjonelt mot?



Relasjonelt mot

Relasjonelt mot trenger du:

- Når du merker motstand i deg mot andre
- Når du kvir deg til å ta kontakt/møte andre
- Når du vet at øyekontakt er eneste vei ut



Typiske situasjoner:

- * Etter en hverdagsuenighet/småkrangel/uheldig bemerkning
- * Når noen du kjenner opplever sterk sorg
- * Når du skal ta initiativ til forsoning
- * Når du skal konfrontere sterke personer med "sannheten"
- * Når du skal møte mennesker du føler antipati mot



Relasjonell feighet

Relasjonelle avhengighetsforhold blir svekket gjennom relasjonell feighet

Relasjonell feighet uttrykkes i atferd:

- Når du velger bort/unngår å møte mennesker
- Du går utenom/overser en gammel venn på gaten **Du gjemmer deg**
- Når du blir unnvikende i ordvalg
- Du utsetter den vanskelige samtalen **Du utsetter**
- Når du skriver om det som bør snakkes om
- Du ringer til "de snille" og skriver til "de vanskelige" **Du blir usynlig**
- Når du beskytter deg mot følelsesmessige påkjenninger
- Du unngår å gi ærlige tilbakemeldinger **Du unngår**



Korrektiv tilbakemelding

- Vit at du vil mottakeren vel
- Mobiliser relasjonelt mot
- Gå relativt direkte på sak
- Avgrens til konkret og spesifikk atferd
- Tilpass budskapet til mottage
- Inviter til dialog og svar ærlig
- Ta vare på relasjonen i etterkant



Del 3

HVORDAN SAMTALER VI EN TIL EN?

Samtaleformer
Dialogkoden
Spørrende tilnærming
Møte med det
«usympatiske mennesket»



Basisferdighetene i relasjonell adferd

- Relasjonelt initiativ – å etablere relasjoner
- Relasjonell energi – å påvirke gjennom relasjonell adferd
- Relasjonelt mot – å møte situasjoner som er ubehagelige eller vanskelige, som setter relasjonene på prøve

Jeg-budskap



- Begynner med JEG:
 - Jeg mister tråden når du prater med sidemannen når jeg gir instruksjon
 - Jeg blir frustrert når jeg ikke får startet treningen til riktig tid...
 - Jeg blir redd når jeg ikke vet hvor du er...
- Jeg tar **ansvar** for min egen tilstand, den andre får mulighet til å ta ansvar for sin atferd



Relasjonelle tålegrenser

Relasjoner skal bygges for å tåle ”trykk og temperatur”

- Tilbakemeldinger må tilpasses den **relasjonelle tålegrensen**.
- Hvor sterk er relasjonen på nåværende tidspunkt?
- Du kan ikke irttesette mer enn relasjonen tåler!*

