

Indholdet i denne Del 4 er derfor i høj grad bygget om omkring medarbejderens rolle i arbejdet med andre mennesker, og med disse tekster ønsker vi at give baggrundsviden, øvelser og inspiration, med den eksplicitte målsætning at sætte *træning* på dagordenen i medarbejderens personlige proces.

I alle faglige sammenhænge, hvor mennesker og menneskelige processer er målet for den faglige indsats, er *fagpersonens* hovedredskab personlighedens *indre ressourcer – mennesket selv*.

Dermed ikke sagt at FAGET (lærer, socialrådgiver, pædagog, psykolog, læge, sygeplejerske, leder, m.fl.) ikke har stor betydning, for selvfølgelig har det det. Professionen – selve de FAG-professionelle strukturer og funktioner sikrer, at den grundlæggende teoretiske og metodiske baggrundsviden er på plads. Den professionelle tilgang sikrer, at generelle og alment anerkendte FAG-discipliner omsættes til hverdagspraksis.

Og selve overgangen fra fagenes bagvedliggende teorier og metoder til praksis, selve denne overgang sker gennem FAGmenneskets personlighed.

Det er medarbejderens evne til, centreret og hvilende i sig selv, at skabe kontakt og nærvær, der afgør kvaliteten af den faglige intervention. Det er vigtigt at være fagligt kompetent – og når det handler om mennesker, omsættes fagligheden ligefremt proportionalt med den følelsesmæssige og sociale intelligens.

I det professionelle arbejde med andre mennesker, hvor summen af de faglige og personlige kompetencer er det, der ligger til grund for det samlede output, er det som tidligere nævnt vigtigt som medarbejder at skabe sig et overblik over sine ressourcer og “træningsbaner”.

En simpel, overskuelig men også vigtig model til dette er følgende:

### **Professionel – personlig – privat**

## **Professionel**

Kernen i det at være professionel er knyttet til fagets teori og metoder. Det har med ens uddannelse og dennes fagligt teoretiske fundament at gøre. Det har endvidere med fagets praksis og med egne praksiserfaringer at gøre. Sidst og også væsentligt har det at gøre med, hvad man rent faktisk er ansat til at udføre.

- Fagets teori og metoder.
- Supervision.
- Redskaber til at bearbejde egne kognitive og følelsesmæssige reaktioner.
- At kunne kanalisere kerneressourcerne fra *privat* og *personlig* ud gennem den *professionelle* rolle.

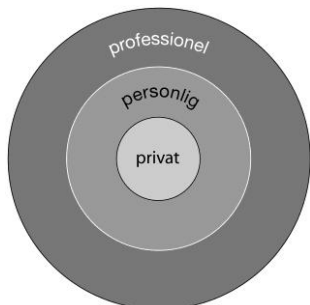
## **Personlig**

Det at være personlig handler om alt det, man er, uafhængigt af sin uddannelsesmæssige faglighed, det vil sige værdier, karakterstruktur, engagement, humør eller udtrykt med et andet begreb; integritet, det vil sige hvordan er f.eks. balance og centrering eller kontaktevner, nærvær og resonans.

- Centrering.
- Kontakt og resonans – herunder empati og sans for mellemmenneskelige problematikker og muligheder.
- Nærvær.

## **Privat**

Hvad er det så at være privat? – Det er f.eks. helt konkret det, der foregår i *private rum*, hjemme hvor man bor eller inden i en selv, ens indre rum, det vil sige tanker og følelser, som er ens helt egne, og som man ikke skylder nogen. Det kan herunder være et religiøst eller politisk ståsted, man har, og hvor man holder de inderste aspekter for sig selv. Det kan selvfølgelig også være et ”rum”, man har med et andet menneske.



Grænserne mellem det private og det personlige bliver meget let flydende og uklare, bl.a. fordi de personlige kvaliteter, man har, også er der i det private.

Disse grænser er altid vigtige, og i de sidste 10-15 år er de blevet stadig sværere at holde, med forøget risiko for stress og udbrændthed til følge.

Disse grænser er også vigtige for os, når vi nu så direkte lægger op til at ekspliciterer det personligt indre, som vi gør her i bogen. Det har jo det formål at styrke alle aspekter af feedbackmekanismen, herunder også grænsesætning.

- Grundkendskab til den personlige historie og retning – at have klare begreber om, hvor man er i sit liv (*nutid*), kendskab til hvor man kommer fra (*fortid*) og en fornemmelse for, hvor man er på vej hen (*fremtid*).
- Viden om *krop, følelser, tanker, relationer*.
- Troværdighed og kendskab til egne kerneværdier giver *selv-tillid* og skaber integritet.
- Det her nævnte selv-kendskab er en *centrering*, som personligheden udfolder sig igennem.

Det er vigtigt at kunne kvalificere og optimere sine ressourcer – og det er ligeså vigtigt at kunne passe på sig selv.

Det er nødvendigt at kende både ydre-dynamiske og indre-passive strategier og bruge disse som kompas til at finde balancerne i arbejdet og i kontaktprocesserne.

### **Faglig træning og udvikling**

Her følger tre små øvelser, der kan hjælpe til at ekspliciterer og styrke klarheden mellem de tre: det professionelle, det personlige og det private:

#### Øvelse I

Beskriv din faktiske fagprofessionelle baggrund, det vil sige uddannelse, evt. efteruddannelse, erfaring, stilling.

Find og beskriv tre-fem måder, du bruger din personlighed i arbejdet.

Find og beskriv tre-fem kvaliteter, der karakteriserer dig som privat person.

*“Empathy is an attempt to experience the inner life of another while retaining objectivity”.* (Heinz Kohut 1984, citeret efter Cozolino 2006,

### Øvelse 2

Find og beskriv arbejdsmæssige og organisatoriske rammer, der støtter grænserne mellem det fagpersonlige og det private.

Find og beskriv måder, du selv bevidst bruger til at holde grænserne og passe på dig selv.

### Øvelse 3

Se på gearskiftekvadratet med *krop, følelser, tanker, relationer* og:

Find den af de fire, du er bedst til i grænsesætning.

Find den, du er dårligst til.