

Finne styrken i den enkelte! Finne styrken i deg selv!

Det var en utrolig opplevelse å høre - og se **Anne Gerd Samuelson** – 4. juni i år – i Grefsenveien 28, Oslo. I seks timer (kun avbrutt av to kaffepauser og en tallerkenrett til middag), trollbandt hun oss om temaet: **"Kommunikasjon, samspill og tilstedeværelse med fokus på verdier."**

Av Mimi Langeid

Rolig gikk hun frem og tilbake på gulvet og snakket til oss i et tydelig språk, uten å forsnekke seg, eller snuble i ord, én eneste gang!

Vi som var der, lyttet med ører og øyne åpne, og jeg tror at de aller fleste hadde et åpent og mottagelig sinn. Det er ikke ofte en kan motta så mye stoff på en slik enkel og omfavnende måte.

Utdrag:

Det er faktisk umulig å ta med det meste av foredraget i hele setninger, derfor i telegramstil: Kort, og rett på sak!

Det er viktig å finne styrken hos den enkelte. Viktig å finne temaer som bidrar til å oppleve arbeids- og livsglede. Vi må fokusere på temaer som kan tjene til å fjerne "buffer" som hindrer oss i å finne det beste i oss selv. Søren Kierkegaard sier det slik: "Vårt fundamentale prosjekt er: Å bli oss selv!" – Hva er det da som er viktig? Hva er det som jeg virkelig ønsker meg?"

Ulike situasjoner og ulike mennesker påvirker oss forskjellig. Alle mennesker har behov for KONTAKT gjennom:

- å bli sett og hørt
- bli forstått
- bli bekreftet og akseptert
- bli inkludert
- vi må også tåle å bli avvist



Anne Gerd Samuelson

Hva kan så jeg gjøre for å skape et godt arbeidsforhold i livet? I stedet for å være misfornøyd og ha forutinntatte holdninger til det som foreslås, må vi heller spørre oss om hva vi selv kan bidra med. Det er faktisk ingen merkesak å gå rundt og være misfornøyd med alt og alle!

LEDELSE er en kunst – og må læres. Det er dessverre ikke alle ledere som liker folk. Noen bruker makt og hersketeknikk, - og enkelte har utfordrende selv gode trekk. Et slikt menneske må hjelpes og korrigeres.

Noen kan være følelsesmessig skadet. De kan mangle empati. De kan være både

tyranniske og sjarmerende. De har store tanker om seg selv. De kan være manipulerende og ha "en kaldblodig oppførsel". Passer det dem, ser de bort fra vanlige lover og regler. De kan være overfladiske i følelser, både i sine egne og andres. Likevel kan de ha en spesiell evne til å vinne andres tillit. Men man må ha vært sammen med dem over tid for å få øye på "de mørke sidene".

Og noen har sorg for det de ikke fikk – eller aldri hadde. Andre har sorg for det de hadde – og nå har mistet.

Alle har frihet til å velge. Ikke bare frihet fra noe som er sykt, men også frihet til å velge noe som er bra.

Hvis du ønsker deg regnbuen, må du tåle regn!

Skal vi VERVE MEDLEMMER, kreves det av oss: TILSTEVÆRELSE, altså en "her og nå"- situasjon.

Skal vi ha informasjonsmøter, må vi være engasjert – og våken i eget liv.

Og ikke minst må vi være forberedt!

For å komme dit, trenger vi oppmerksomhetstrening d.v.s. en systematisk selvobservasjon, og den omfatter både meg selv og min holdning til andre. Vi må ha tålmodighet, være vennlige og inneha tillit (til andre og oss selv.)

Og slike tilstander smitter, men det trenges øvelse hos oss selv.

Vi må øve i **S P O E L**:

S = Stoppe opp

P = Puste skikkelig

O = Observere

E = Erkjenne

L = La handlingen passere. Tenke gjennom situasjonen, og la det du er kommet til, skje.

Her nevnte hun et eksempel fra eget liv. Hun er ofte ute og holder foredrag og kom en sen ettermiddag hjem, trøtt, svett og varm. I gangen går det en dør inn til stua og på motsatt vegg går en dør inn til badet. Med én gang hun kommer trøtt og sliten inn i gangen, roper mannen fra stua: "Har du kjøpt melk og brød?" Jeg svarer ham ikke, men det flyr en tanke gjennom hodet mitt: "I dette huset er det ikke meg som drikker melk!" Jeg svarer fortsatt ikke, går inn på badet og tar en lang, deilig dusj, får rene klær på meg og etter nesten en time går jeg inn i stua. Min mann sitter der og hilser koselig, og i kjøleskapet på kjøkkenet er det både MELK og brød. Mens jeg dusjet, hadde han gått ut og handlet inn.

Det ble en koselig kveld fordi vi begge hadde gjennomført, hver for oss: SPOEL!

Så langt, Anne Gerd Samuelsen. Jeg (Mimi Langeid) hadde behov for å lære av eksemplene, for jeg er nokså "fort i svingen" både i ord og handling! Dessuten: Å trene mer på selvransaking, kan være et godt utgangspunkt for bedre samarbeid.

Anne Gerd Samuelsen - Faktaopplysninger:

Er utdannet sykepleier fra Ullevål og har videreutdanning som helsesøster og psykiatrisk sykepleier.

Har hovedfag i Helsefag fra Universitetet i Oslo med studieretning innen omsorg og rehabilitering.

Er utdannet offentlig godkjent konfliktmekler fra Diakonhjemmets Høgskole.

Har flere års studier fra Handelshøyskolen BI innen administrasjon og ledelse.

Har arbeidet som sykehjemsbestyrer i mange år i Tønsberg kommune (Eik og Træleborg), som pleie og omsorgssjef i Holmestrand kommune og prosjektleder for opprettelsen av og senere daglig leder for Frivillighetssentralen i Tønsberg.

I det private næringsliv har hun vært markedsjef i Bil-Service Personbiler AS.

I de siste 11 årene har hun drevet sitt eget firma Arbeidsglede – Anne Gerd Samuelsen AS og arbeider som foredragsholder og følger virksomheter over kortere og lengre tidsperioder i ulike organisasjonsutviklingsprosesser. Hun har arbeidet som leder på ulike nivåer i flere tiår. Hun arbeider med lederutvikling og holder kurs i stressmestring, kommunikasjon og forandring, konflikthåndtering, selvutvikling, livsmestring, oppmerksomhetstrening, arbeidsglede og livskvalitet.

Hun er forfatter av to bøker: Kunsten i samspill – fra ord til handling (2005) og Kunsten i tilstedeværelse (2010).