



MEDVANDRING i praksis

bykirken

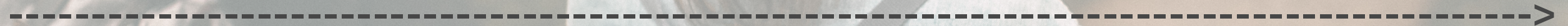
5 GODE RÅD

Tid – aftal hvor, hvornår samtalen skal foregå. Brug en time på samtalen

Udfordring- Pas på at samtalen ikke lander i én af grøfterne på linjen

Hygge

Stress



Sæt en ramme omkring samtalen – Start og slut med bøn

Bevar tavshedspligten og opbyg fortrolighed

Benyt aktiv lytning

PROGRAM FOR SAMTALERNE

1. Hvad kunne du tænke dig at forandre
2. Hvad vil det give dig, hvis det skete
3. Hvad stopper dig i at gennemføre det- (hvad er du bange for)
4. Hvem kan hjælpe dig med at forandre det- hvordan kan vedkommende hjælpe dig
5. Hvilke skridt vil du starte med at tage (mange små skridt fører til nogle store skridt)

MEDVANDRINGS-SAMTALEN kan opbygges på mange måder

Kronologi: indtegn på en tidslinje dine store begivenheder og samtale ud fra dette

Relationer: Indtegn dine relationer i cirkler, dem der er tæt på og dem der er langt fra og tag en samtale ud fra dette

TRO: en samtale om din tro udfordringer, glæde osv.

Succes: Hvilke succes oplevelser forekommer i livet, hvordan kan der forekomme flere af disse

Feedback: afslut alle samtaler med feedback

Refleksionspartner: Inddrag en ekstra person, hvis samtalen kører i ring