

# Å jobbe smart

- En av våre mange fordeler er å bevisst bruke vår evne til refleksjon i møte med hverdagens mange avgjørelser.
- Cathrine Moestue (2017) henviser til de norske eventyrfigurene Per, Pål og Espen Askeladden når hun forteller hvordan vi best kan ta vare på oss selv i en travel skolehverdag.
- Per og Pål er mange tusen år gamle og utgjør hjernestammen vår. De er vårt intuitive tankesett og handler om vår trang til Fight og Flight når situasjonen blir krevende.
- Askeladden er vår langsomme, tenkende hjerne og den gir oss muligheten til å velge gode løsninger (Kahneman, System 1 og 2)

# Lærerprofesjonalitet

For å kunne opptre fornuftig er det hensiktsmessig at fornuften har kontakt med følelsene.

# Hvordan være profesjonelle?

- De beste beslutninger tar vi før situasjonen oppstår.
- Suksessgrunnlaget til Espen Askeladden var at han alltid la en «Dersom-hvis-plan».
- Askeladden trekker seg tilbake til grua. Der regulerer han følelsene sine, roter i asken og tenker på hva han vil oppnå – for seg selv og kursistene.

# Å jobbe effektivt etter seks prinsipper

- For å lykkes i relasjonsbygging må vi bygge tillit og gjensidighet, huske kursistenes verdighetsprosjekt (gjensidighetsprinsippet).
- For å skape tilhørighet må kursisten oppleve å like deg og kjenne seg likt av deg (like og bli likt-prinsippet).
- For å skape motivasjon eller styrke svak motivasjon er det viktig å henvende seg til kursistens indre konsistens – få deres første ja, eventuelt i en individuell samtale.
- Jobbe etter knapphetsprinsippet for at kursistene skal føle en viktighet med å være til stede, at de går glipp av noe hvis de uteblir.
- Kursistene ser utover og leter etter gode sosiale bevis på ønsket atferd både hos deg og medkursister
- Kursistene opplever din autoritet gjennom din faglighet og din varme.

# Talentoverslagsmodellen

- Oppgave; Du har søkt en jobb og du er kommet til siste intervjurunde. Sjefen forteller deg at dere er tre som står helt likt. Da kommer spørsmålet: Hvorfor skal jeg ansette deg fremfor de tre andre?
- Svaret du gir er ditt talent og utgjør den største energikilde i klasserommet.
- Når det blir for mye av ditt talent kan det få et overslag.
- Talentet ditt kan utvides med supplerende egenskaper fra din personlighet.
- Det er viktig å bevisstgjøre deg hvem kursister som kan få deg i stress.
- Eksempel, pluss diskutere videre.

# Eksempler på tiltak etter «grua»

- Vurdere dagens timer og se på alternative arbeidsmetoder. Hva kan kursistene jobbe selvstendig med og er dette dagen der jeg styrker eller svekker min autoritet (sosiale bevis)?
- Er jeg nok i balanse til å korrigere klassen eller en enkelt kursist, eller bør jeg vente til en annen dag? NB! Ikke ha slike samtaler på en fredag eller før ferier. Du trenger ro og fred.
- Hvordan kan jeg helt konkret ordsette til mine kursister at jeg liker dem?
- Hvordan kan jeg få kursistene til å oppleve seg heldige fordi de er her?
- Hvordan kan jeg peke på andre kursisters ønskelige atferd?
- Hvordan bevarer jeg til enhver tid min autoritet og varme??

# Hva gjør jeg når balansen ikke er god nok?

- Faglige påstander som kursistene går i gruppe for å argumentere for og imot.
- Hyppig med skriftlige sammendrag over hva dere de siste timer har jobbet med.
- Jobbe med oppgaver fra boka.
- Små arbeidsoppdrag på 20 minutter der hver gruppe på PP oppsummerer det viktigste i ulike deler av aktuell teori og legger frem
- Fremstille sentral teori i rollespill. Gi oppdraget, kursistene bruker 15 – 20 minutter til å lage rollespill og vise sentral teori. Vises.
- Verdibaserte øvelser for å synliggjøre sentral teori. Kursistene går i grupper.