

Innhold

Forord	11
KAPITTEL 1 Personlig utvikling og kompetansebygging i vår tid	15
Innledning	16
Forandringens imperativ	16
Teknologi og spørsmålet om menneskelig modning	18
Sosiale, politiske og personlige endringer	19
Tapet av sjel og jakten på mening	20
Selvforståelsen – avgjørende for våre utviklingsmuligheter	21
Å velge grunnsyn	21
Autonomi eller lydighetstenkning	22
Vår personlighet – vår skjebne?	24
Mennesket – subjekt og objekt i sin egen utvikling	26
Valgfrihet og grenser	27
KAPITTEL 2 Møtet mellom mennesker som yrkesutøvelse	29
Innledning	30
Det flertydige samspillet	32
Relasjonskvalitet: krenkende eller støttende?	35
Tillit og krenkelser	35
Makt og hjelp	38
Hjelpeløse hjelpere	39
Paternalisme og maternalisme	41
Personlig, privat, profesjonell?	44
Innledning	44
Å være profesjonell	45
Det personlige og det private	46
Et «jeg» og et «du» – og skillet mellom dem	48
Å «bruke seg selv som instrument» – eller å «være til stede som person»? ..	49
Relasjonskompetanse: kilder til forståelse	50

KAPITTEL 3 Personlig kompetanse – en viktig del av profesjonaliteten	53
Innledning	54
Vår profesjonalitet – en sammensatt helhet	56
Kompetansetrekanten – en modell for profesjonalitet	57
Begrepsklargjøring	57
Teoretisk kunnskap	58
Yrkesspesifikke ferdigheter	59
Personlig kompetanse	60
Modellens anvendelsesmuligheter	62
Eksempel 1: Lærere	62
Eksempel 2: Sykepleiere	63
Eksempel 3: Veiledere	64
Variasjoner i kompetanseprofilen	66
Videreutvikling av modellen	68
Personlig kompetanse – et kaleidoskop	71
Kunnskapssyn og kompetanseforståelse	75
Vold mot ansatte og personlig kompetanse	76
Personlig utvikling – privatsak eller kompetansekrav?	78
 KAPITTEL 4 Kommunikasjon og personlig kompetanse	 81
Innledning	82
Kommunikasjon og selvutvikling	82
Kommunikasjon og mangfold	83
Kommunikativ kompetanse – en modell	84
Tale og taushet i kommunikasjon	86
Å lytte	88
Ekthet og samsvar – spørsmålet om kongruens	90
Hva er kongruent kommunikasjon?	90
Kongruens i en flertydig virkelighet	92
Kongruens og empati – et Jeg og et Du	93
Kongruens, konsistens, tillit og trygghet	93
Kongruens, profesjonalitet og personlig kompetanse	95
Kommunikasjon – en utfordring i arbeid med mennesker	96
 KAPITTEL 5 Konflikthåndtering og personlig kompetanse	 101
Innledning	102
Begrepet konflikt	104
To grunnsyn på konflikter	105
Konflikt eller harmoni?	106

Konfliktarbeid som prosess.....	108
Faser i et konfliktforløp	108
Handlingsvalg i konflikter	110
Konstruktive og destruktive konflikter	111
Håndtering av konflikter	113
Konfliktatferd og personlig endring	116
To fronter	116
Bevisstgjøring og endring.....	117
Hvis bare den andre kunne endre seg	118
Vårt personlige handlingsrepertoar i konflikter – hvor godt er det?	119
Hvem eier hva i konflikter? Fra jeg-budskap til du-budskap	121
Konfliktarbeid og samarbeidskompetanse	124
 KAPITTEL 6 Oppmerksomt nærvær (mindfulness) som personlig kompetanse.....	 127
Innledning: Stillhet i støyens tid	128
Oppmerksomt nærvær / mindfulness. Begrep og historikk	130
Mindfulness og trening av nærværsevnen.....	136
Meditasjon – skjerping av nærværet eller virkelighetsflukt?	139
Hjerneforskning og hjernens plastisitet: Vår hjerne trenger vår hjelp, og vi kan lære oss å hjelpe den	142
Oppmerksomt nærvær (mindfulness) som personlig kompetanse.....	144
 KAPITTEL 7 Personlig kompetanse og profesjonsutdanning	 149
Innledning	150
Tilnærmingsmåte og prosess – viktigere enn tema	153
Lærer og student: Roller i endring – nye muligheter	154
Liv og lære	157
Personlig utvikling som pedagogisk prosess	158
 KAPITTEL 8 Utvikling av personlig kompetanse: Hvor begynne, og hvordan fortsette?	 161
Skomaker, gå til din flyvemaskin	162
Forandringens dynamikk.....	163
Kvalitet og kvantitet.....	163
Det personlige i spennet mellom to poler.....	166
Personlig utvikling og verdispørsmål	167
Proklamerte verdier og bruksverdier	167
Respekt og likeverd – et eksempel	167

Prinsipper for utviklingen av personlig kompetanse	169
Bevisstgjøring	169
Å bruke hverandre for å lære om oss selv.....	170
Betydningen av å tenke ut – og prøve – nye strategier	171
Anledning til å prøve og feile.....	172
Store nok utfordringer – god nok beskyttelse	173
Arenaer for personlig vekst og endringsarbeid.....	173
Grupper opprettet med tanke på personlig vekst og utvikling.....	173
Hverdagens arenaer.....	174
Person og profesjon: tid for veivalg.....	174
 VEDLEGG 1 Vedlegg: Arbeidshefte til utdyping av sentrale temaer i boka ..	179
Tema 1: Kommunikasjon	179
Tema 2: Personlig kompetanse.....	182
Tema 3: Konflikter og konfliktarbeid.....	183
 Litteratur	191
 Stikkordregister.....	199
 Personregister	203