

# Innhold

<b>Forord</b> .....	11
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Personlig utvikling, etikk og endringsarbeid i vår tid</b> .....	19
Innledning.....	20
Forandringens imperativ .....	20
Teknologi og spørsmålet om menneskelig modning .....	24
Sosiale, politiske og personlige endringer .....	25
Tapet av sjel, jakten på mening og stillhetens gave.....	27
Selvforståelsen– avgjørende for våre personlige utviklingsmuligheter og etiske grunnholdninger .....	29
Å velge grunnsyn .....	29
Autonomi, lydighetstenkning og etikk.....	30
Vår personlighet – vår skjebne? .....	34
Mennesket – subjekt og objekt i egen utvikling .....	36
Valgfrihet og grenser .....	37
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Møter med mennesker som yrkesutøvelse</b> .....	41
Innledning.....	42
Det flertydige samspillet .....	45
Relasjonskvalitet: krenkende eller støttende? .....	49
Tillit og krenkelser .....	49
Makt og hjelp. Eksempel: Barnevernet .....	51
Hjelpeløse hjelpere .....	54
Paternalisme og maternalisme .....	56
Personlig, privat, profesjonell?.....	59
Innledning.....	59
Å være profesjonell .....	60
Det personlige og det private .....	62
Et «jeg» og et «du» – og det viktige skillet mellom dem.....	64

Å «bruke seg selv som instrument»	
– eller å «være tilstede som person»? .....	66
Relasjonskompetanse: kilder til forståelse .....	67

### **Kapittel 3**

<b>Personlig kompetanse – del av profesjonaliteten</b> .....	73
Innledning .....	74
Personlig kompetanse, egnethet og skikkethet .....	74
Fag, etikk og person .....	76
Vår profesjonalitet – en sammensatt helhet .....	78
Kompetansetrekanten – en modell for profesjonalitet .....	79
Begrepsklargjøring .....	79
Teoretisk kunnskap .....	81
Yrkesspesifikke ferdigheter .....	82
Personlig kompetanse .....	83
Modellens anvendelsesmuligheter: tre eksempler .....	85
Variasjoner i kompetanseprofilen .....	90
Videreutvikling av modellen .....	93
Personlig kompetanse – et kaleidoskop .....	96
Kunnskapssyn og kompetanseforståelse .....	101
Personlig utvikling – privatsak eller kompetansekrav? .....	103

### **Kapittel 4**

<b>Kommunikasjon og personlig kompetanse</b> .....	109
Innledning .....	110
Kommunikasjon og selvutvikling .....	113
Kommunikasjon og mangfold .....	114
Kommunikativ kompetanse – en modell .....	115
Tale og taushet i kommunikasjon .....	117
Å lytte .....	121
Ekthet og samsvar – spørsmålet om kongruens .....	123
Hva er kongruent kommunikasjon? .....	123
Kongruens i en flertydig virkelighet .....	126
Kongruens og empati – et «jeg» og et «du» .....	127
Kongruens, konsistens, tillit og trygghet .....	128
Kongruens, profesjonalitet og personlig kompetanse .....	130
Kommunikasjon – en sentral utfordring i arbeid med mennesker .....	131

**Kapittel 5**

**Konfliktåndtering og personlig kompetanse** ..... 135

Innledning ..... 136

Begrepet konflikt ..... 138

To grunnsyn på konflikter ..... 139

Konflikt eller harmoni? ..... 141

Konfliktarbeid som prosess ..... 144

    Faser i et konfliktforløp ..... 144

    Handlingsvalg i konflikter ..... 147

    Konstruktive og destruktive konflikter ..... 149

    Håndtering av konflikter ..... 150

Konflikter og personlig endring ..... 154

    To fronter ..... 154

    Bevisstgjøring og endring ..... 155

    Hvis bare den andre kunne endre seg ... ..... 156

    Vårt personlige handlingsrepertoar i konflikter – hvor godt er det? .... 157

    Hvem eier hva? Jeg-budskap og du-budskap ..... 160

    Vold og trusler mot ansatte og spørsmålet om personlig kompetanse ... 163

    Konfliktarbeid og samarbeidskompetanse ..... 165

**Kapittel 6**

**Mindfulness: oppmerksomt nærvær og personlig kompetanse** ... 169

Innledning ..... 170

Stillhet i støyens tid ..... 174

Oppmerksomt nærvær / mindfulness. Begreper og historikk ..... 176

Mindfulness og trening av evnen til nærvær ..... 183

Meditasjon – skjerping av nærværet eller virkelighetsflukt? ..... 186

Hjerneforskning og hjernens plastisitet:

    Vår hjerne trenger vår hjelp, og vi kan lære oss å hjelpe den ..... 190

    Mindfulness-trening som forebyggende helsetiltak – virker det? ..... 193

    Oppmerksomt nærvær (mindfulness) og personlig kompetanse ..... 195

**Kapittel 7**

**Personlig kompetanse og profesjonsutdanning** ..... 201

Innledning ..... 202

Rammeplaner og forskrifter om nasjonale retningslinjer ..... 203

Skikkethet, skikkethetsvurdering og personlig kompetanse ..... 206

Tilnæringsmåte og prosess ..... 209

Lærer og student: Roller i endring – nye muligheter .....	210
Liv og lære .....	213
Personlig utvikling som pedagogisk prosess .....	216

## **Kapittel 8**

### **Utvikling av personlig kompetanse:**

<b>Hvor begynne, og hvordan fortsette?</b> .....	221
Innledning.....	222
Forandringens dynamikk.....	223
Kvalitet og kvantitet. Lys og skygge .....	223
Det personlige i spennet mellom to poler .....	226
Personlig utvikling og verdispørsmål .....	228
Verdier vi bekjenner oss til og bruksverdier .....	228
Respekt og likeverd – et eksempel .....	228
Viktige prinsipper i utviklingen av personlig kompetanse .....	230
Bevisstgjøring og kritisk refleksjon .....	230
Å bruke hverandre for å lære om oss selv .....	232
Å tenke ut – og prøve – nye strategier før man får bruk for dem .....	233
Rom for å prøve og feile .....	234
Store nok utfordringer – god nok beskyttelse .....	236
Arenaer for personlig vekst og endringsarbeid .....	236
Selvutvikling i grupper .....	236
Hverdagens arenaer .....	238
Person og profesjon: tid for veivalg .....	238

### **Vedlegg: Arbeidshefte til utdyping av sentrale temaer i boka** ..... 245 |

Tema 1: Kommunikasjon.....	245
Tema 2: Personlig kompetanse .....	248
Tema 3: Konflikter og konfliktarbeid .....	249

### **Litteratur** ..... 259 |

### **Stikkordregister** ..... 271 |

### **Personregister** ..... 275 |