

Relations- landskabet

Et redskab til at få overblik
over dine relationer

Relations- landskabet

Et redskab til at få overblik
over dine relationer

1. Overblik

- Start med at udfylde relationscirklen – [Download her](#)
- Se et eksempel af relationscirklen i brug på sidste side eller – [Download her](#)

NB! Hvis du tænker, at der er længe til, at du skal på pension (fx mere end 5-8 år), så kan du nøjes med at udfylde den første af relationscirklerne (punkt 1, 2 og 3 i vejledningen her). Hvis du til gengæld er sidst i dit arbejdsliv og overvejer at stoppe helt eller delvist med at arbejde inden for 0-5 år, så kan du med fordel udfylde to cirkler; en for din nuværende situation og en som du tror, det kommer til at se ud, når du har trappet ned på arbejdet. Efter du har udfyldt begge cirkler, kan du sammenligne dem (se beskrivelse i punkt 4. Pensionscirklen).

- Skriv dit eget navn i midten – den inderste cirkel.
- Udfyld dernæst de omkringliggende cirkler med de relationer du har i din dagligdag, både i dit arbejdsliv (**blå skrift**), familie og venner (**rød skrift**) og andre relationer, fx i fritids-/foreningsliv, gl. kolleger, studiekammerater el.lign. (**grøn skrift**), alt efter hvor tæt en relation det er, eller hvor meget du har med disse personer at gøre i din hverdag. Dvs. de personer/kolleger/samarbejdspartnere, du har meget kontakt til, skal stå i cirklen "tætte relationer". Dem, du har mindre samarbejde/kontakt med, placerer du i cirklen "mindre tætte relationer", og dem, du har mindst kontakt til, placeres i den yderste cirkel "fjerne relationer".

Hvis du har mange relationer, behøver du ikke skrive dem alle sammen ind i cirklen. Du kan nøjes med dem, du har mest med at gøre/som er vigtigst at få et overblik over.

Tip: Du kan enten lave én cirkel med alle relationer eller du kan lave én cirkel med arbejdsrelationer og én med familie/venner og andre relationer.

2. Refleksion

Reflektér nu over følgende spørgsmål

- Kig på dit relationslandskab og tænk over et eller flere af disse spørgsmål:
 - Hvem af personerne giver dig mest energi?
 - Hvem får dig til at føle dig værdifuld?
 - Hvem giver god sparring?
 - Hvem er en god lytter?
 - Hvem vækker mest tillid og tryghed?
 - Hvem bidrager til glædesfyldt samvær?
- Er det de rigtige personer, du har tættest på ift. de ovenstående punkter?
- Er der nogle personer, der bør være tættere på, som du gerne vil have mere/ oftere kontakt til, og som dermed skal rykkes længere ind mod midten? Tegn evt. en pil fra navnet, og der hvor du gerne vil have dem hen.
- Er der nogle, der står tæt på midten, men som du ikke behøver at have så tæt kontakt til, og som dermed kan rykkes længere ud? Tegn evt. en pil fra navnet, og der hvor du gerne vil have dem hen.
- Er der nogle/noget, der helt mangler i cirklerne?
- Er der nogle, du har en konfliktfyldt relation til? Hvis ja, hvorfor? Og hvad kan du gøre ved det?

NB! Konflikter kan optage meget af kapaciteten, så brug gerne lidt ekstra tid på at reflektere over og håndtere dette.

3. Plan

Du har nu et godt overblik over dine relationer. Næste skridt er at lave en plan for, hvordan du gerne vil have, at dit relationslandskab ser ud fremover, og hvad du kan gøre for, at det sker. Brug mest tid og energi på at rykke nogle tættere på, så vil det automatisk betyde, at andre rykker længere væk.

For at lave en plan, kan du tage stilling til disse spørgsmål

- Hvad har du lyst til at ændre på?
- Hvad kan du tage initiativ til, så du får flere af de gode relationer, der skaber tillid, glæde og kvalitet?
- Hvem kan du tage mere/oftere fat i for at få dem tættere på?
- Hvilken strategi skal du bruge for at rykke nogle af personerne tættere på/få mere kontakt, lave om på jeres forhold, eller for at opdyrke helt nye relationer?
- På baggrund af dette: Hvad er dit næste skridt og hvornår gør du det? /Hvilke aktiviteter kan du sætte i gang, som vil ændre på dine relationer?
- Er der noget, der forhindrer dig i at gøre det, og hvad kan du i så fald gøre ved den forhindring?

Hvis du har brug for inspiration til, hvordan du kan lave en plan, kan du tage selv-tests til at skabe kontakt og tillidsfulde relationer og se på de råd, du får efter at have taget testen. De kan hjælpe dig til at styrke dine relationer og dit netværk

4. Pensionscirklen

Hvis du er sidst i dit arbejdsliv og overvejer at stoppe helt eller delvist med at arbejde inden for 0-5 år, så kan du med fordel udfylde to cirkler; en for din nuværende situation (punkt 1-3 ovenfor) og en som du tror, det kommer til at se ud, når du har trappet ned på arbejdet. Derefter kan du sammenligne dem. Når du udfylder cirkel nr. 2, kan du bruge cirkel nr. 1 som udgangspunkt, men fjerne alle de relationer, du tror forsvinder, når du er gået på pension.

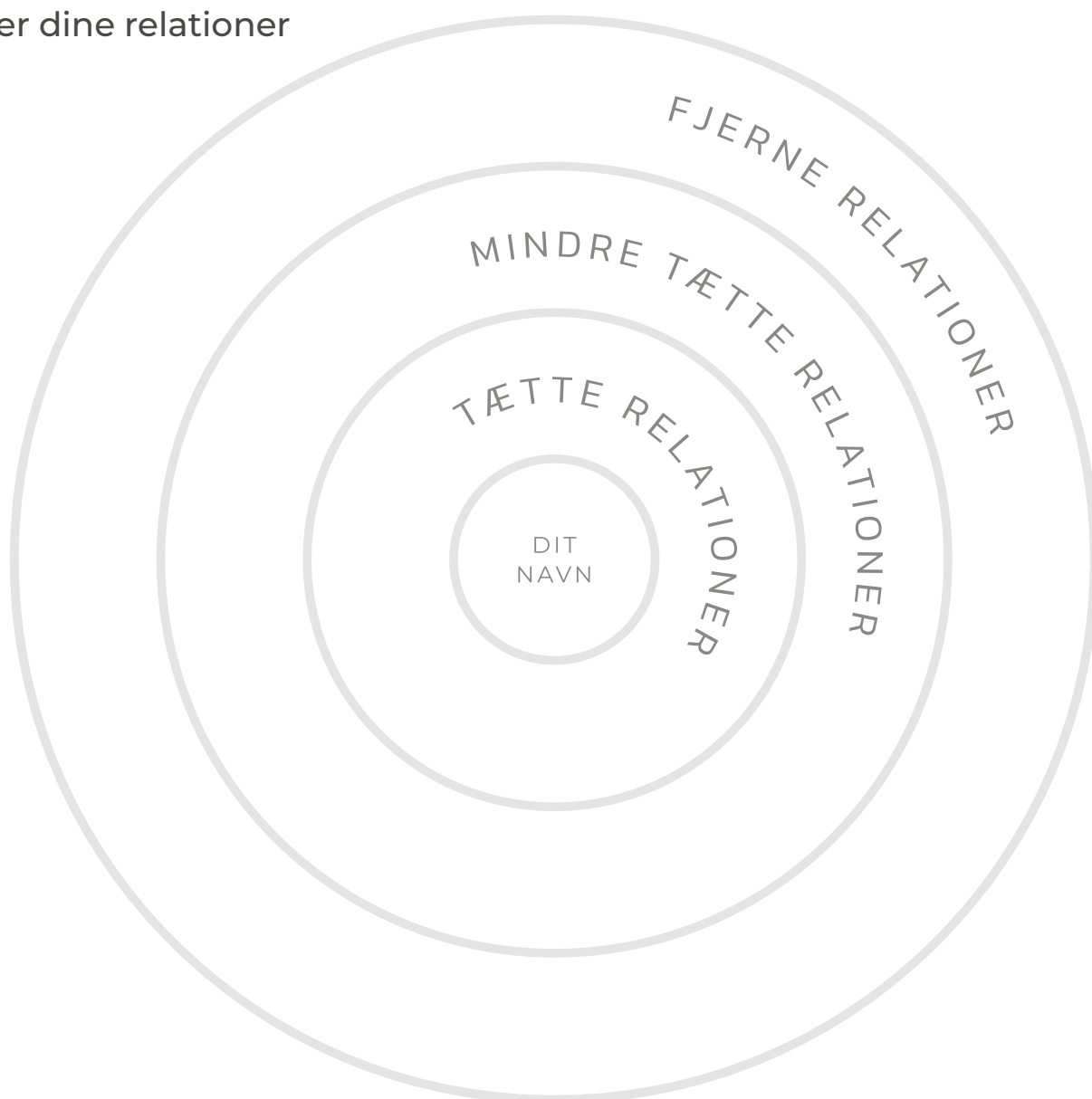
Når du sammenligner cirklerne, kan du tænke over følgende:

- Opfylder de relationer, der er i pensionscirklen, det, der skal til, for at du kommer til at trives i dit pensionistliv, både fagligt, personligt, socialt og kulturelt? Og er du tilfreds?
- Kommer du til at mangle relationer? / Er der noget eller nogle, du kommer til at savne? Er der nogle relationer fra den første cirkel, som du gerne vil holde fast i? Hvad skal der fx til, for at fastholde eks-kolleger som relation?/ Hvordan kan de overgå til en anden form for relation? (skal du fx arrangere noget socialt i forlængelse af arbejdsdagen eller invitere til et fælles fagligt arrangement el.lign?)
- Er der noget, du allerede kan sætte i gang nu for at sikre, at du har de relationer, du gerne vil have, når du går på pension? Hvad er dit næste skridt for at få det til at ske?

Tip: Følg op med selvtest til at skabe kontakt og tillidsfulde relationer (link til selv-tests). Her kan du teste dig selv og få gode råd til, hvordan du kan udvide og styrke dine relationer og dit netværk.

Relations- landskabet

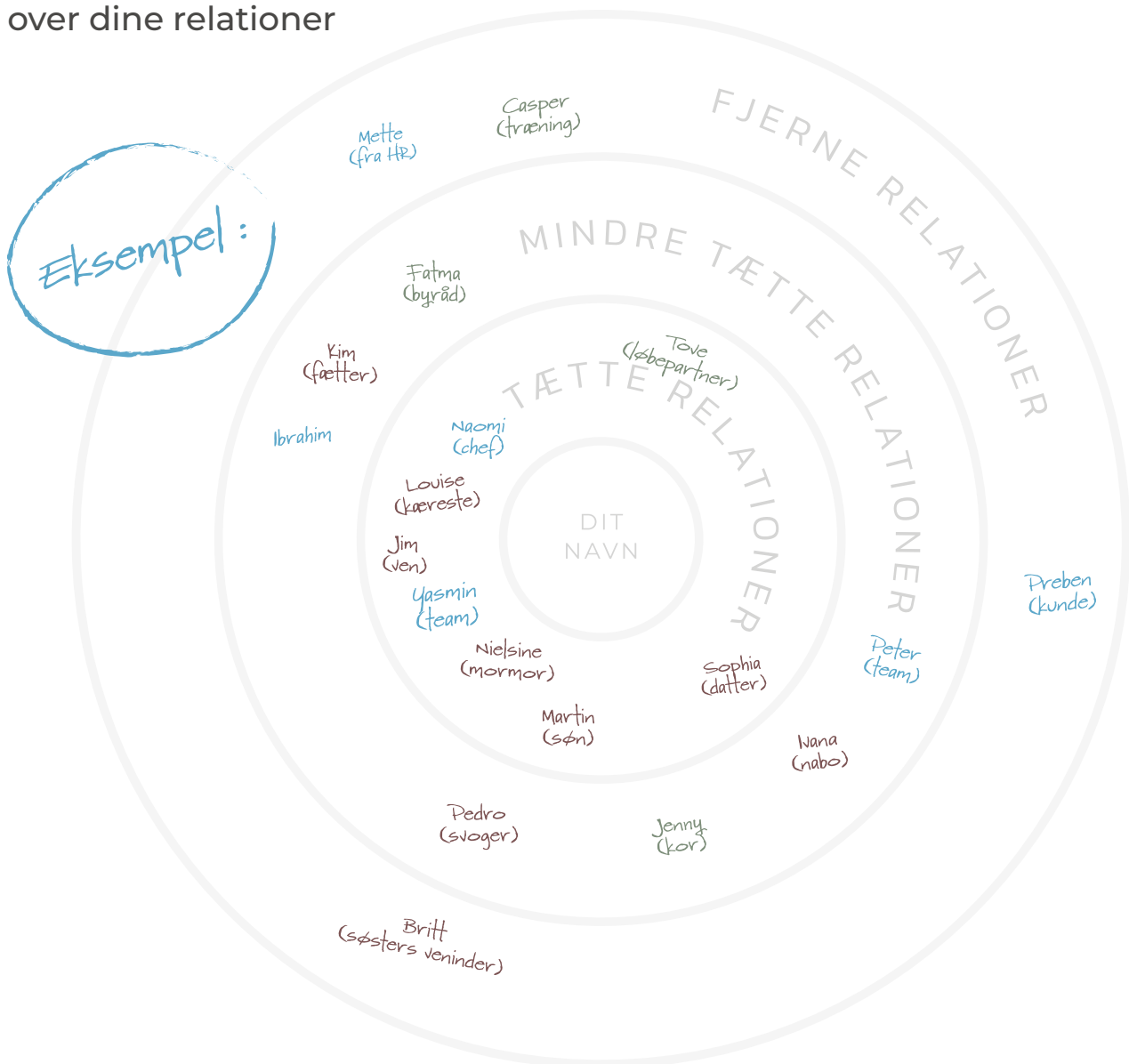
Et redskab til at få overblik
over dine relationer



- Skriv dit navn i den inderste cirkel
- Se mere om Relationslandskabet på side 1
- Eller se et eksempel på sidste side

Relations- landskabet

Et redskab til at få overblik
over dine relationer



Blå: Relationer forbundet med arbejdet (fx kolleger, kunder, samarbejdspartnere)

Rød: Familie/venner

Grøn: Relationer forbundet med fritids/foreningsliv mv