

Arbeidsmetoder

Kvinner og Identitet

Idealkvinnen

Nye skritt

Snakke sant

Prioritere riktig

Jentegruppe

Vi anbefaler at før dere går i gang med dette temaet, kikker igjennom det som står om Identitet og Selvfølelse i menyvalget på forsiden: "Undersøkelse av kvinners yrkesidentitet på Agder". Dette kan være en god bakgrunn for å arbeide med metodene under.

Idealkvinnen

For å bli bevisst eget syn på idealkvinnen

Hvem: Ei lita gruppe arbeidskollegaer eller i ei jentegruppe
Tid: 30-60 min
Utstyr: Tusjer og store plakat (flipover)
Tusjer helst i ulike farger

Mange kvinner har et bilde av sin idealkvinne. Det ser ikke likt ut for alle. Det er og ulikt for kvinner hvor viktig det er å ligne på henne. Noen arbeider hardt for å bli mest mulig lik, andre er mer avslappet eller resignert i forhold til det. Uansett kan det være lurt å tenke og kjenne på hvordan idealkvinnen din er.

Fremgangsmåte:

Vi anbefaler å dele i grupper om dere er fem eller flere, flere blir da aktive.

- Sitt i grupper - to, tre eller fire sammen
- Hver gruppe får en plakat eller flipover
- Tegn på plakaten omrisset av en kvinne
- Hver person får fire lapper
- På hver av lappene skriver hun et viktig kjennetegn ved idealkvinnen sin
- Legg alle lappene midt på bordet, med skrifta ned
- Snu en og en lapp, den som har skrevet lappen, forklarer hva hun har tenkt
- Nå skal idealkvinnen fylles ut med kjennetegnene fra hele gruppa
Dere kan enten fylle ut hver sine kjennetegn i ulike ender (for eksempel en arm eller et bein hver). Eller hver person kan skrive kjennetegnene med sin farge
- Snakk sammen og hva som går igjen hos flere av dere.
- Snakk deretter sammen om hva som skal til for å bli mer som idealkvinnen
- Gi en og en i gruppa gode råd. Den som får rådene, kan skrive de ned
- Alle ser over rådene de har fått. Presenter for de andre en eller to ting som du skal gjøre noe med – og når du skal gjøre det.



Nye skritt

For å bli klar over hindringene for at du blir mer av den du ønsker å være. Og for lettere å ta nye skritt mot det, forbi hindringene.

Hvem: Ei gruppe arbeidskollegaer eller i ei jentegruppe
Tid: 30-60 min
Utstyr: Lapper, penner, plakat/flipover

Alle kvinnene i Kvinnebygg tenker at sin idealkvinne tør stå for det hun står for og gjøre det hun er engasjert i eller brenner for, uansett hva andre mener. Er dere enig i dette? I så fall hvordan kan du bli mer sånn? (Om noen ikke er enige, finn ut noe ved din idealkvinne du vil jobbe mot å oppnå)

Fremgangsmåte:

- Sitt to eller tre sammen
- Hver person har tre lapper og en penn
- Hver av dere tenker på noe du er interessert i eller vil gjøre noe med, men som du ikke får gjort noe med (Årsakene kan være tidsmangel, at noen vil stille spørsmål ved det, at noen er uenige, at du ikke pleier gjøre sånn, osv). Skriv en ting pr. lapp, på 1-3 lapper hver.
- Fortell hverandre på rundgang hva som står på lappene. Still spørsmål for å forstå akkurat hva som er ment på hver av lappene.
- Hver av dere skal nå velge en av tingene dere har skrevet, helst den du synes er den viktigste.
- Dere skal sammen arbeide videre med disse lappene. En begynner, du beskriver hvorfor du ikke får gjort noe med interessen/engasjementet. Beskriv så konkret som mulig. Snakk deretter sammen om hva som kan være hindringene, det som gjør at det ikke gjøres noe med. Den som eier lappen, bekrefter det som kjennes som hindringene.
- Hvordan ta nye skritt og komme forbi hindringene? Lag ei liste for hver av dere, med svar på hvordan komme forbi hindringene. Prioriter noe. Lag en plan for å gjennomføre. Planen kan gjelde for de nærmeste ukene, månedene eller halvåret.
- Bli enige om hvordan planen skal følges opp, når ting skal gjøres og hvem som skal gjøre det. Øv dere gjerne på noe av det.



Snakke sant

Denne arbeidsmetoden er for de modige! For å bli klar over hvordan forhold mellom mennesker og hvordan arbeidsmiljø blir åpnere, tryggere og sterkere gjennom at folk snakker sannere.

Hvem: Kan gjennomføres på samlinger for bedre arbeidsmiljø, i mindre kollegagrupper eller i jentegrupper.
Tid: 1-1,5 time

I KvinneBygg mente deltakerne at kvinner på arbeidsplassen ofte sliter med at det snakkes bak ryggen på hverandre og at ting ikke blir sagt direkte. Misunnelse kan også slå ut i at mye ikke blir snakket sant om. Denne arbeidsmetoden kan bidra til at mer blir sagt sant og direkte.

Fremgangsmåte:

1. Sitt tre eller fire sammen
2. Snakk sammen om hva det er typisk at det ikke snakkes åpent og direkte om på arbeidsplassen din. Alle forteller litt hver. Hvilke tema kan det være? Hvilke situasjoner er typiske? Om dere er fra ulike arbeidsplasser, kan en her lære av hverandre.
3. Velg ut en situasjon fra hver eller minst et par av situasjonene dere til sammen har fortalt hverandre, som dere synes det er viktig å arbeide videre med.
4. Hjelp hverandre og lag dem i rollespill, først i "typiske" versjoner, i et rollespill (viser situasjonen slik den typisk foregår). Deretter spiller dere situasjonen slik den burde vært. Husk at både hva som blir sagt og måten det blir sagt på skal være åpen og direkte.
5. Til slutt kan smågruppene vise hverandre og dere kan i stor ring eller i smågrupper snakke sammen om hvordan tørre å praktisere mer av det som er åpent og ærlig.



Prioritere riktig

For å bli mer bevisst på hva som for hver enkelt er det viktigste å bruke tid på. Og å kunne greie og tørre å prioritere deretter.

Hvem: Kan gjennomføres i jentegrupper eller med ei gruppe arbeidskollegaer.
Tid: 1 time eller mer
Utstyr: Ark og penner

Mange av kvinnene i Kvinnebygg har uttrykt at et av svarene på hvordan flere kvinner kan oppleve større grad av likestilling og at de styrer eget liv, handler om tidsprioritering. Mange kvinner, spesielt på Sørlandet har en vei å gå her... 😊

Fremgangsmåte:

1. Kopier opp et skjema (se vedlagt) til hver deltaker
2. Hver enkelt fyller ut "Del 1" og "Del 2" i skjemaet
3. Sitt to og to sammen
4. Fortell hverandre om hvorfor skjemaet ser sånn ut
5. Snakk sammen om "Del 3 Hva jeg må forandre". Fyll ut mens dere snakker
6. Hva må forandres først? Og deretter? Fyll samtidig inn tidspunktene for det som må forandres.



Jentegruppe

For at jenter på et arbeidssted kan bli bedre kjent og styrke hverandre

Hvem: Alle jentene på et arbeidssted, alle på en avdeling eller en gruppe inviterte
Tid: 1-2-3 timer, faste møtetidspunkter
Utstyr: Opp til dere

I Kvinnebygg mente deltakerne at jentegrupper kan være hyggelig og nyttig. Selv om en har ønske om likestilling og likeverd som høyeste ønske. I jentegruppa kan det skapes trygghet til å prate om ting som det ikke alltid er lett å få prata om. Og dere kan øve dere på å være modige. Og dere kan ha det koselig sammen. Hva man skal gjøre i jentegruppa, er jo helt opp til deltakerne.

Forslag:

- Gjøre aktiviteter for å bli bevisst og styrke egen identitet (som for eksempel aktivitetene: "idealkvinnen", "forbi hindringene", "ta nye skritt", "arbeidsmiljøet vårt", "snakke sant?")
- Arbeide med heltid/deltid (se aktiviteter)
- Arbeide med kvinner i media (se aktiviteter)
- Gå på kulturaktivitet sammen
- Lage mat sammen
- osv

Dere kan undersøke om det på arbeidsplassen eller via et fagforbund er mulig å få økonomisk støtte til jentegruppa.

