



Et jævnligt (gerne dagligt) kort møde

Aftal et tidspunkt – gerne et fast tidspunkt - hvor I kan sætte jer og stille og roligt sammen i max. 10 minutter og fortælle hinanden på skift om:

- Min bedste oplevelse (ikke nødvendigvis med hinanden, det kan også være med job, børn, i fritiden fx) og **hvad den fik mig til at føle.**
- Dagens indre "vejrmedling": Sådan har jeg det... sådan føles det at være mig i dag"
- Dagens værdsættelse: Jeg sætter pris på, at du (...) og **hvad det fik mig til at føle.**
- Er der noget, vi skal orientere hinanden om af stort og småt? Bl.a. kalenderstof... Hvad skal vi i den kommende uge – hvordan får vi tingene til at hænge sammen – SAMMEN?
- Aftal tidspunkt for næste møde

10-min mødet skal være en oase

10-min. mødet skal udelukkende være en gensidig fortælling indefra om to positive ting (bedste oplevelse + værdsættelse). Plus en vejrmedling, som ikke skal bruges til at tage konflikter op, men udelukkende til at holde hinanden orienteret om, hvordan vejret er på indersiden. Fx: Dagen begyndte rigtig godt – det har været en god dag på arbejde, men jeg kan mærke, at jeg er blevet lidt trist her sidst på dagen."

I behøver ikke gøre noget ved det, der kommer frem i vejrmedlingen – i hvert fald ikke med det samme.

Det er meget vigtigt, at de 10 min. ikke bliver "forurennet" med samtaler om noget konfliktfyldt. Mødet skal være noget, begge parter glæder sig til.

Hvis én af jer har en konkret frustration, kan I **uden for 10 minutters-mødet** aftale et tidspunkt, hvor I kan snakke om det. Se <https://nilslind.dk/nyheder-og-artikler/fundament/> og <https://nilslind.dk/nyheder-og-artikler/lyt/>

