

## Innhold

---

Gode hjelpere og inspiratorer .....	9
Innledning .....	10
KAPITTEL 1 Hva er veiledning? .....	13
Krav til en veileder .....	14
KAPITTEL 2 Veiledningsferdigheter .....	16
Observere og lytte .....	16
Speiling .....	19
<i>Om å speile følelser og mening</i> .....	22
<i>Oppsummering</i> .....	23
Åpent og lukket spørsmål .....	23
Sirkulære spørsmål .....	26
“Undre seg spørsmål” .....	26
Konfrontasjon .....	27
Omforming .....	29
Bruk av stillhet .....	31
Om å dele egne erfaringer og gi råd .....	32
KAPITTEL 3 En problemløsende veiledningsmodell .....	34
En oversikt over problemløsningsmodellen .....	34
Prefasen .....	35
<i>Sett av tid</i> .....	35
<i>Valg av rom</i> .....	35
<i>Valg av sitteposisjoner</i> .....	36
<i>Oppstarten</i> .....	37
Fase 1 Kartlegging .....	40
<i>Problembeskrivelse</i> .....	40
<i>Problemanalysen</i> .....	42
Fase 2 Valg av mål .....	45
<i>Idédugnad</i> .....	46
<i>Balanseregnskap</i> .....	46
Fase 3 Handlingsplaner .....	49
<i>Alternative tiltak</i> .....	49
<i>Utarbeidelse av handlingsplan</i> .....	49
Fase 4 Gjennomføring og evaluering .....	50

KAPITTEL 4	Løsningsfokusert veiledning.....	52
	Grunnleggende antagelser .....	52
	<i>Fokus på det som virker</i> .....	52
	<i>Det finnes ingen objektiv sannhet</i> .....	53
	<i>Alt henger sammen</i> .....	53
	<i>Det finnes unntak, og endring er uunngåelig</i> .....	54
	<i>Utøveren er ekspert</i> .....	55
	<i>Det går bedre med samarbeid</i> .....	55
	Samarbeidsrelasjoner mellom veileder og utøver .....	56
	Den første løsningsfokuserte samtalen .....	57
	Samtaleintervjuet .....	57
	<i>Beskrivelse av problemet</i> .....	57
	<i>Utvikle gode mål</i> .....	58
	<i>Utforske unntak</i> .....	59
	Tilbakemelding .....	61
	<i>Komplimenter</i> .....	61
	<i>Oppgaver</i> .....	62
	Nyttige spørsmål i samtaleintervjuet .....	66
	<i>Beskrivelse av problemet og målet</i> .....	66
	<i>Spørsmål som utforsker mål og hva utøveren ønsker</i> .....	67
	<i>Mirakelspørsmål</i> .....	68
	<i>Spørsmål som utforsker unntak</i> .....	68
	<i>Spørsmål som fokuserer på suksess og kompetanse</i> .....	70
	<i>Skaleringsspørsmål</i> .....	70
	<i>Mestringsspørsmål</i> .....	73
	Påfølgende løsningsfokuserte samtaler .....	74
	Nyttige spørsmål i påfølgingsamtalene .....	75
	<i>Hva er bedre?</i> .....	75
	<i>Om å avslutte</i> .....	77
KAPITTEL 5	Prestasjonsorientert utøversamtale .....	78
	POU-samtalens hensikter og forutsetninger .....	79
	POU-samtalens innhold .....	81
	Hvordan innføre POU-samtaler .....	85
	Gjennomføring av POU-samtaler .....	89
	Oppfølgingsamtaler .....	91

---

KAPITTEL 6	Etisk refleksjon.....	94
	Aadlands etiske refleksjonsmodell.....	97
	Et etisk dilemma.....	99
	<i>Hvor går grensen?</i> .....	99
	<i>Etisk refleksjon</i> .....	100
	<i>Åpne verdier</i> .....	101
	<i>Skjulte verdier</i> .....	101
	<i>Bakgrunnskunnskap</i> .....	102
	<i>I lys av etiske teorier</i> .....	102
	<i>Handlingsalternativer</i> .....	104
	Temaer til refleksjon.....	105
	Ettertanker.....	106
Referanser	.....	107

