

Metod för att samtala

Triogrupp

Beskrivning

Triogrupp eller triosamtal, är ett sätt att träna konsultativa samtal samtidigt som metoden fungerar som problembearbetning och handledning. Tre personer hjälper varandra att träna kommunikation och aktivt lyssnande. De får återkoppling och feedback på det de säger samtidigt som de får support i problemlösningsprocessen.

Förberedelse

Dela in deltagarna i triogrupper. Är inte antalet deltagare jämnt delbart med tre, så går det bra att ha någon/några grupper med fyra personer men undvik par.

Genomförande

1. Beskriv de tre rollerna i trio-gruppen. Alla i gruppen ska få pröva på följande tre roller:
 - **Aktören** – som berättar om sitt problem
 - **Konsulten** – som lyssnar aktivt på aktören, och ställer klargörande frågor.
 - **Observatören** – som noterar nyckelord, och efteråt ger återkoppling till konsulten
2. Uppmana var och en att välja ett exempel från sina personliga erfarenheter som de vill använda i rollen som aktör.
3. Gå igenom hur övningen fungerar:
 - Aktören väljer det exemplet hon/han vill diskutera med konsulten.
 - Konsulten stöder i sin tur aktören i beskrivningen av situationen/problemet och med att undersöka vad hon kan lära och/eller vilka åtgärder hon ska vidta.
4. Tala om vilka tidsramarna är, 10 minuter för samtalet.
5. När samtalet är avslutat ägnar trio-gruppen ca 5 minuter åt genomgång med utgångspunkt från observatörens kommentarer.



6. Avsluta och sammanfatta gemensamt, inte vad som sagts i samtalen utan hur det upplevts.

Tid

10 minuter samtal och 5 minuters återkoppling/omgång, totalt 45 minuter.

Tänk på

Observatörens roll är att ge återkoppling *efter* samtalet.