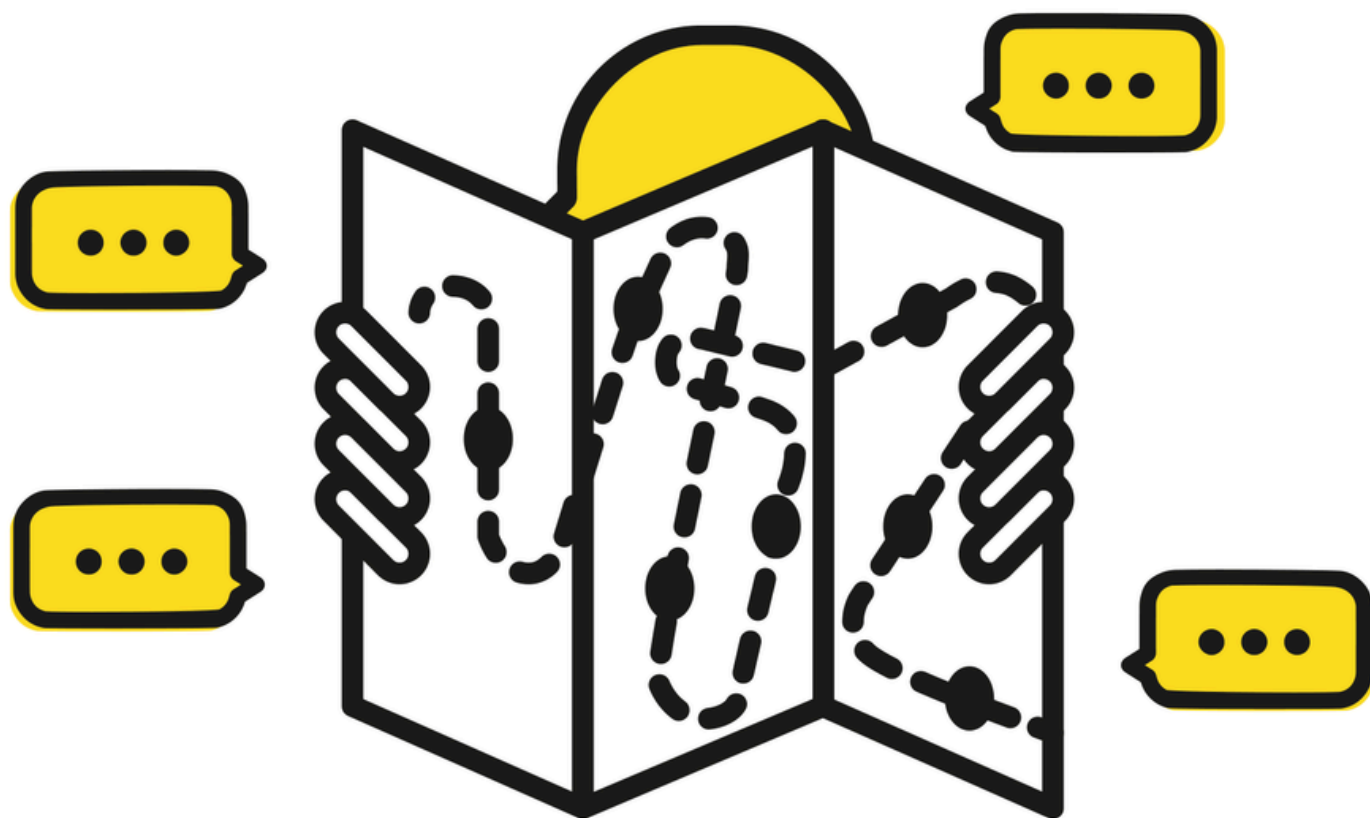


DIALOGPAUS



GUIDE FÖR DIALOGPAUS- UTBILDAREN

Verktyg för att planera och genomföra en egen Dialogpaus-samtalsledarutbildning

Vad roligt att du är intresserad av att utbilda nya Dialogpaus-ledare! Det här verktyget hjälper dig att reflektera över innehållet i din utbildning.

Till att börja med är det bra att konstatera att styrkan i Dialogpaus-metoden ligger i dess enkelhet. En trevlig extra aspekt är att metoden är skapad för att spridas vidare. Med andra ord kan vem som helst som är intresserad av att använda metoden ta den i bruk och börja genomföra egna Dialogpaus-samtal.

Utgångspunkten för att utbilda Dialogpaus-ledare

Stiftelsen Dialogpaus riktlinje är att man bör börja utbilda nya Dialogpaus-samtalsledare först när man själv har samlat tillräckligt med erfarenhet av att planera och leda egna Dialogpaus-samtal.

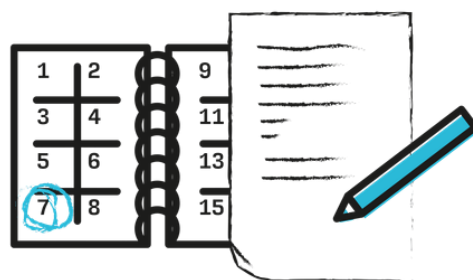
Det bästa sättet att lära sig båda dessa är genom att göra dem i praktiken. All slags erfarenhet av grupphandledning är mycket värdefull och bidrar också till att utbilda i Dialogpaus, men när du utbildar handledare kommer frågorna du får ofta att handla om situationer som är specifika för just Dialogpaus-samtal. Det kan till exempel vara frågor som: "Hur gör man om någon inte vill följa spelreglerna för ett konstruktivt samtal?" eller "Hur leder jag tillbaka samtalet på rätt spår när deltagarna börjar fokusera mer på att övertyga varandra med olika påståenden?"

Det är därför viktigt att utbildaren kan reflektera och ge svar både utifrån teori och praktisk erfarenhet, så att deltagarna verkligen lär sig just Dialogpaus-metoden. Ingen är perfekt, och precis som i att leda Dialogpaus-samtal utvecklas man som utbildare i takt med att man gör det. Den bästa utgångspunkten är ändå att du har samlat erfarenhet av att leda Dialogpaus i olika typer av miljöer.

Att planera sin egen Dialogpaus-utbildning

Det finns inte ett enda rätt sätt som passar alla att genomföra en Dialogpaus-samtalsledarutbildning. Det finns många beprövade och fungerande sätt. Utbildningens struktur och längd kan variera beroende på den som utbildar och den grupp som utbildas. Ju mer tid du och deltagarna har till förfogande, desto djupare kan ni gå in i att leda Dialogpaus.

Tveka inte att pröva nya saker eller att använda metoder som du har upplevt fungera väl i andra sammanhang när du planerar och genomför din egen handledarutbildning. Man lär sig genom att prova sig fram – också när man utbildar!



Inspiration för planeringen av en egen Dialogpaus-utbildning

Reservera tillräckligt med tid för din utbildning, minst sex timmar. Utgå från detta när du bygger upp helheten. Förläng vid behov om det känns som att tiden inte räcker till.

***Exempel:** En stor del av de utbildningar som stiftelsen Dialogpaus genomför är tudelade utbildningar med en uppgift emellan. Den totala längden motsvarar en heldag och en halvdag (totalt 9,5 timmar). Uppgiften består av att planera och genomföra ett eget Dialogpaus-samtal.

Alla har inte en lång bakgrund som utbildare, men det behöver inte vara ett hinder för att utbilda nya Dialogpaus-ledare. Dra nytta av all din erfarenhet samt de observationer och insikter du har gjort under din egen resa med Dialogpaus när du planerar din utbildning. Fundera över följande frågor:

Vilken utbildningsstruktur anser du att bäst stödjer lärandet?

Tänk på utbildningar som du själv har deltagit i. Vad i deras struktur var sådant som du själv vill ta med i din egen utbildning? Var det till exempel bra med hur pauserna var fördelade, eller hur innehållet delades upp i förhållande till den tillgängliga tiden? Hjulet behöver inte uppfinnas på nytt.



Vad är det som bäst stödjer ditt eget lärande i utbildningar överlag?

Är du själv som mest skärpt på förmiddagen när det gäller att ta till dig teori? Eller stödjer din inlärnin bättre en situation där du får möta andra och diskutera? Värdesätter du att utbildaren aktivt ställer frågor och på så sätt gör utbildningen mer interaktiv, eller "räcker det" att du vet att du vid behov har utrymme och möjlighet att ställa frågor?

Prova sådana arbetssätt som också stödjer ditt eget lärande. Fundera på enkla och konkreta saker som du kan integrera naturligt i dina egna utbildningar.

Vad är det gällande Dialogpaus som du har lärt dig som har haft störst betydelse för dig personligen? Vilka saker eller element har du själv upplevt som allra viktigast och varför? Inom vilka områden har du fått flest insikter?



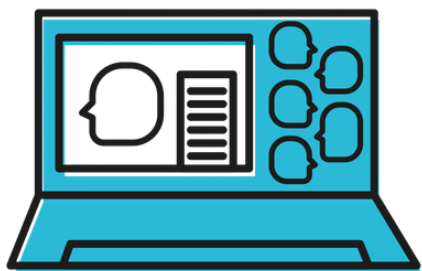
Att dela dessa lärdomar och insikter är värdefullt. Att dela dina tankar, till exempel kring hur reglerna för ett konstruktivt samtal har visat eller gång på gång visar sitt värde ur samtalsledarens perspektiv, eller hur det att genomföra och inleda ett Dialogpaus-samtal har skapat kontakt, möjliggjort samarbete eller lett till oväntade insikter, kan vara mycket viktiga budskap i en utbildning.

Dela därför gärna dina egna insikter.

Arbetar du huvudsakligen med en specifik målgrupp? Vilka aspekter av Dialogpaus-metoden och/eller genomförandet av utbildningen blir mest centrala ur just den målgruppens perspektiv?

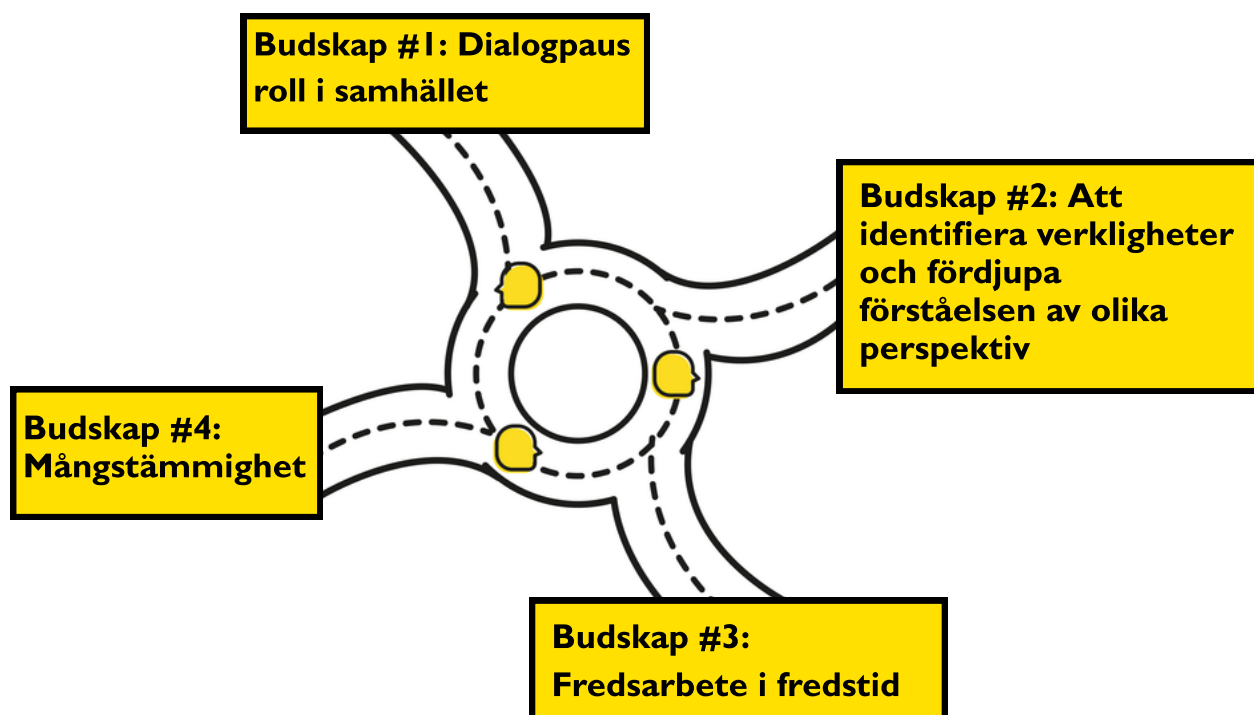
Vilka är målgruppens (verksamhetsmiljö, arbetets karaktär osv.) realiteter? Är en sammanhängande utbildning på sex timmar ens möjlig, eller lönar det sig att direkt planera utbildningen som en modulbaserad helhet? Bör utbildningen genomföras under arbetstid eller på kvällstid? Är det möjligt att samla deltagarna fysiskt på samma plats, eller är det bättre att genomföra utbildningen på distans?

Om målgruppen består av undervisningspersonal, bör du då i innehållet särskilt beakta exempelvis att du delar erfarenheter från Dialogpaus i skolmiljöer? Det är alltid också bra att fråga deltagarna direkt vilka förväntningar de har, samt hur och var de planerar att använda metoden framöver.



Inkludera ändå alltid följande i din utbildning

Det är bara bra att du reflekterar och skräddarsyr din Dialogpaus-utbildning så att den blir din egen. Samtidigt behöver vi komma ihåg vissa saker som är viktiga för hur metoden används. Nedan följer några budskap som, när vi förmedlar dem, bidrar till att Dialogpaus-metoden fortsätter att tjäna gemenskaper och samhället på det sätt som den är tänkt att göra.



Budskap #1: Dialogpaus roll i samhället

Dialogpaus handlar i första hand om att stärka konstruktiva samtal i samhället. Dialogpaus kan användas till exempel som en del av beslutsprocesser eller strategiarbete, men det är viktigt att komma ihåg att själva samtalet har ett egenvärde. Med hjälp av Dialogpaus-metoden stöder vi människors möjlighet att delta i samtal om olika frågor som berör gemenskaper och samhället. Det handlar alltså om en verksamhet som inte begränsas till projekt eller beslutsprocesser. Dialogpaus och samtal i allmänhet har ingen ändstation. Genom Dialogpaus utvecklas en medborgarfärdighet som hjälper oss att förstå olika frågor, varandra och världen omkring oss så väl som möjligt. Det handlar om ett kontinuerligt byggande av ett hållbart samhälle.

Dialogpaus är en motvikt till det snabba och/eller förenklade. Det är ett sätt att stanna upp, skapa lugn och sträva efter att bättre förstå komplexa frågor, sammanhang och världen i stort.

Budskap #2: I stället för åsikter, förhandling eller debatt identifiera verkligheter och fördjupa förståelsen av perspektiv

Dialogpaus handlar inte om att lyfta fram åsikter som konkurrerar med varandra, utan om att synliggöra olika verkligheter och de perspektiv som växer fram ur dem. Eftersom det aldrig är fråga om en debatt utan om ett samtal som strävar efter djupare förståelse, ska vi inte befinna oss i en situation där vi argumenterar för eller emot något. I Dialogpaus handlar det inte heller om att nå en överenskommelse eller om intressebevakning. Målet är alltid att bygga en djupare förståelse – genom att tänka och lära sig tillsammans.

Psst... kom ihåg att djupare förståelse inte är samma sak som gemensam förståelse.

Budskap #3: Fredsarbete i fredstid

Dialogpaus styrkor och möjligheter handlar framför allt om att öka mängden samtal samt att vårda kontakter och relationer mellan människor och grupper i alla stunder, så att så få konflikter som möjligt eskalerar till kriser. Dialogpaus roll i hanteringen av redan krisartade konflikter är därför i första hand förebyggande. Av den anledningen kan vi se Dialogpaus som fredsarbete i fredstid. Detta betyder inte att Dialogpaus inte kan användas för att samtala om spänningsfyllda frågor. Det är snarare en påminnelse om att onödig polarisering också går att undvika – och det är just där Dialogpaus möjligheter finns.

Budskap #4: Mångfalden av röster

Med mångstämmighet avses i första hand att efterfråga de olika verkligheter som nämnts tidigare – inte bara lyfta fram några få sinsemellan motstridiga åsikter. I en Dialogpaus strävar man efter att förstå det aktuella ämnet så väl som möjligt genom att skapa en situation som stödjer allas deltagande i samtalet. Då blir inte bara de redan kända och ytliga tankarna synliga, utan också sådana perspektiv som annars lätt förblir osagda. På så sätt får vi en bredare och ofta mer nyanserad bild av själva ämnet.

När man bjuder in deltagare kan mångstämmighet beaktas genom att reflektera över olika bakgrundsfaktorer, såsom från vilka orter eller stadsdelar deltagarna kommer, eller vilka åldersgrupper som inkluderas. I Dialogpaus innebär mångstämmighet alltså att vi, i stället för att enbart vända oss till dem som redan hörs i frågan, aktivt uppmärksammar och bjuder in alla dem som berörs av ämnet men som vanligtvis blir utanför samtalet. Det handlar alltså inte om att vända ryggen åt någon, utan om att inkludera fler. På så sätt bygger vi också mer verklighetsnära uppfattningar om frågor och stämningar – och minskar utrymmet för antaganden.

Låneord

I samband med Dialogpaus används ofta ett mer vardagligt språk och man undviker låneord. Till exempel talar man om att leda samtal i stället för att facilitera dialog. Samtalsledarutbildningen är dock ett utmärkt tillfälle att också stanna upp vid de begrepp som hör till Dialogpaus och fördjupa förståelsen för hur de hänger ihop med metoden eftersom vi då också lär oss mer om själva metoden.

Dialog

Dialogpaus är en metod vars kärna är dialog som samtalsform. Definitionen av dialog inom Dialogpaus lyder så här:

”

Dialog är ett konstruktivt och jämlikt sätt att samtala, där målet är att förstå varandra – inte att nå enighet. Som bäst leder dialog till oväntade insikter och nytt tänkande. I dialogen skapas en förtroendefull atmosfär och en fördjupad förståelse för vilket ämne som helst.

Dialog skiljer sig alltså från debatt och förhandling som samtalsformer. När vi talar om dialog menar vi ett samtal med ett annat mål än att vinna eller att nå en överenskommelse. I Dialogpaus är målet alltid att bygga en djupare förståelse.

Facilitatorn alltså samtalsledaren

Att leda ett Dialogpaus-samtal handlar om att facilitera samtalet. Förenklat kan man tänka att i stället för att någon "driver" samtalet, finns det en samtalsledare som tjänar stunden. Samtalsledaren stödjer det gemensamma tänkandet och samtalet genom att ställa gemensamma frågor samt fördela och avgränsa taltiden. Samtalsledaren är en central del av Dialogpaus-samtalets struktur.

Att samtalet uppstår och/eller "lyckas" är dock inte enbart samtalsledarens ansvar, utan ansvaret delas av alla deltagare. Samtalsledaren stödjer samtalet.

Stiftelsen Dialogpaus utbildningar

Som tidigare nämnts är en stor del av stiftelsen Dialogpaus utbildningar 1,5 dagar långa (9,5 timmar). Utbildningen innehåller vanligtvis en förhandsuppgift samt en mellanuppgift.

Som förhandsuppgift får deltagarna i förväg läsa följande texter om Dialogpaus-metoden:

- ⑩ Dialog stärker demokratin
- ⑩ Dialogpaus är flexibel och anpassar sig efter behov lik en Barbapapa
- ⑩ Utöver det som nämnts ovan får deltagarna, med hänsyn till deras bakgrund eller verksamhetsmiljö, ta del av 2–3 nyheter och/eller användarerfarenheter med anknytning till Dialogpaus. Deltagarna får också ta del av Dialogpaus presentationsvideo, som också stödjer förberedelsen inför utbildningen.

Mellanuppgiften består av att planera och leda ett eget Dialogpaus-samtal, så att alla deltagare så snabbt som möjligt får prova på att leda samtal. Samtalet ska vara minst 45 minuter långt. Mellan utbildningsdagarna är det vanligtvis 2–5 veckor, så att deltagarna har tillräckligt med tid att genomföra sitt eget samtal. Man lär sig bäst att leda Dialogpaus genom att faktiskt göra det.

Deltagarna ombeds att före utbildningens andra del skicka in en kortfattad skriftlig reflektion där de beskriver sina erfarenheter av att genomföra samtalet. I reflektionen ombeds de särskilt att berätta om följande aspekter som rör mellanuppgiften:

Allmänt om samtalet

Vad var samtalets tema? Hur och varför valdes temat? Hur många deltagare deltog i samtalet? Var ordnades samtalet? Hur länge pågick samtalet?

Om utmaningar

Vilka saker visade sig vara utmanande med tanke på att ordna samtalet?

Vad var i sin tur utmanande i att leda samtalet? Var något av detta en överraskning för dig?

Positiva saker

Vad kändes bra och/eller lätt med tanke på att ordna samtalet? Och med att leda samtalet? Förekom det några överraskningar i samband med detta?

Stiftelsen Dialogpaus ordnar utbildningar både live och på distans. Vi undviker genomföranden där en del av deltagarna är på plats och en del deltar på distans. Detta bygger både på stiftelsens egna erfarenheter och på erfarenheter vi hört från vårt utbildarnätverk. En så jämlik utgångspunkt som möjligt är centralt i Dialogpaus anda, och detta är viktigt att värna om också i utbildningar. Även en så enkel sak som antalet deltagare bidrar till jämlikt deltagande och den "vi-känsla" som eftersträvas i utbildningen. I stiftelsens utbildningar är den maximala gruppstorleken 20 deltagare. Om utbildningen genomförs på distans är gruppstorleken vanligtvis högst 15 deltagare.

Stiftelsen Dialogpaus utbildningar består av följande delar:

1

Samhälleliga behovet för Dialogpaus-metoden

- Genom att fokusera på metodens samhälleliga behov och kärna erbjuder vi viktig kunskap om både behovet av, nyttan med och möjligheterna i att använda metoden. I avsnittet som behandlar metodens behov och kärna lyfts de innehåll fram som tidigare i guiden nämnts under rubriken "inkludera alltid följande i din utbildning". När innehållet öppnas upp används bland annat resultaten från enkätundersökningar som genomförts inom det femåriga Bra sagt-projektet, som koordinerats av stiftelsen Dialogpaus och YLE, samt resultaten från OECD:s förtroendevärdering som berör Finland.

2

Ett Dialogpaus-samtal mellan deltagarna

- Samtalet genomförs alltid när det är möjligt, eftersom deltagarna samtidigt får en personlig erfarenhet av ett Dialogpaus-samtal. I utbildningar som ordnas för gemenskaper är det till exempel bra att välja ett samtalsämne som inte direkt enbart berör gemenskapen själv eller anknyter till en fråga som de redan arbetar med. På så sätt hålls fokus på Dialogpaus-utbildningen och uppmärksamheten flyttas inte till andra frågor.

3

Dialogpaus-samtalets struktur och verktyg för samtalsledaren

- Vid genomgången av strukturen för ett Dialogpaus-samtal kan man observera vilka delar det föregående samtalet bestod av. Samtidigt kan man gå igenom tips för att leda samtalet. Både genomförandet av samtalet och genomgången av samtalets struktur använder ett av de färdiga samtalsmanus som finns på stiftelsens webbplats.
- I stiftelsens utbildningar fokuserar man på följande verktyg för samtalsledaren:
 - Uppmuntra deltagarna att tala utifrån sina egna erfarenheter
 - Aktivera tysta röster i diskussionen
 - Vad ska man göra om någon dominerar?
- Deltagarna påminns alltid om att man inte behöver kunna alla Dialogpaus-verktyg direkt. Det lönar sig att bekanta sig med dem i lugn och ro. Med hjälp av spelreglerna, manuskriptet och samtalsinstruktionerna kommer man redan långt.

4

Övning i att leda ett Dialogpaus-samtal

- Ett av de mest beprövade sätten att sänka tröskeln för deltagarna att börja genomföra egna Dialogpaus-samtal är att möjliggöra övning i att leda redan under utbildningen. Man lär sig bäst att leda genom att göra det. I Dialogpaus-stiftelsens utbildningar delas en större grupp in i mindre grupper på cirka 4–6 personer, där varje grupp genomför ett "övningssamtal" som leds av frivilliga ur gruppen. Övningssamtalen genomförs utifrån färdiga teman och med hjälp av manus som stiftelsen har tagit fram. Handledaren kan följa manuset ordagrant. Övningssamtalet varar i 45–60 minuter.

5

Bearbetning av mellanuppgiften:

- II I den andra delen av den tudelade utbildningen fokuserar man på att bearbeta de genomförda Dialogpaus-samtalen. Detta görs ofta i dialogform, så att deltagarna får möjlighet att tillsammans reflektera över sin första erfarenhet av att leda ett samtal. I stället för att varje deltagare presenterar en sammanfattning av sitt genomförda samtal, deltar man i en gemensam dialog kring frågor som till exempel:
- *Hur kändes det att leda ditt första Dialogpaus-samtal?*
 - *Vad överraskade dig när du ledde samtalet?*
 - *Vilka var dina viktigaste lärdomar och insikter efter första gången du ledde ett samtal?*

I stiftelsen Dialogpaus utbildningar strävar man efter att kombinera tillräckligt med teori och praktik. Innehållet är dock planerat med tanken att ju fler samtal man leder, desto mer lär man sig om sig själv – både som samtalsdeltagare och som samtalsledare. Ingen ska därför känna press att vara "redo" när utbildningen är avslutad. Där ett Dialogpaus-samtal kan fungera som en "inkörsport" till dialogvärlden, kan handledarutbildningen fungera som en nödvändig knuff för att börja leda samtal.

Vad består ett Dialogpaus-samtal av?

I stiftelsen Dialogpaus utbildningar hör man ofta att "Dialogpaus handlar om att sätta ihop enkla byggstenar, men sådana som vi ändå inte bör kompromissa med." I bilden nedan ser du vad ett enskilt Dialogpaus-samtal består av.

DIALOGPAUS-METODEN

Halvstrukturerad = allt som stöder genomförandet av samtalet i enlighet med dess mål.

- samtalsledare (facilitator)
- att tydliggöra samtalets mål
- spelregler för ett konstruktivt samtal
- gemensamt samtal
- insikter (reflektion)
- +
- konfidentialitet, om inget annat avtalas

När ovanstående uppfylls är du i en Dialogpaus-dialog.

DIALOGPAUS



Vad mer?

Kom ihåg att allt material som finns på [Dialogpaus-stiftelsens webbplats](#) är fritt att använda även i dina utbildningar. Om du till exempel vill fördjupa dig i någon specifik situation eller gå igenom praktiska aspekter – såsom lokal, upplägg eller hur ett samtal genomförs på distans – kan du hitta och använda svar från [Dialogpaus-verktygen](#). På stiftelsens webbplats finns också ett brett urval av [exempel på hur metoden har använts genom åren](#). Dialogpaus-verktyg utvecklas alltid utifrån identifierade behov och vid behov i samarbete med andra.

Publikationer som rör Dialogpaus eller är relevanta för metoden uppdateras löpande på webbplatsen. Innehållet i dessa kan med fördel användas i utbildningar, till exempel när man talar om metodens samhällsrelevans. På så sätt håller vi oss uppdaterade med aktuell kunskap.

Slutord

Eftersom det handlar om att utbilda nya Dialogpaus-samtalsledare och inte om att "sälja" metoden lönar det sig att i första hand rikta utbildningen till personer som redan är intresserade av att använda Dialogpaus. Enligt vår erfarenhet leder detta oftare till att samtal faktiskt genomförs. Och det är ju just det som Dialogpaus handlar om – att öka mängden samtal i samhället.

