Huskeliste Gruppeetablering

Hvorfor gjennomføre gruppeetablering?
Hensikten er blant annet nevnte punkter under, men i tillegg har dette en forebyggende effekt mot mobbing, trakassering, utenforskap, og seksuell trakassering.
Det er svært viktig å være ***ærlig*** ovenfor seg selv og medsoldater for å få full effekt.

-En etablert gruppe er sterkere mot stressorer
-Bedre prestasjonsevner, økt kampmoral
-Styrker effektiviteten
-Økt tilslutning mot organisasjonens mål
-Sosial støtte i.f.t traumatiske opplevelser

Punkter verdt å ha med i gruppedannelse

1	Personalia	*Navn, alder, bosted, barn, yrke(r)*
2	Militært	*Tid i HV, stilling, Intops, annen relevant erfaring militært*
3	Styrker	*Dine sterke sider som person, soldat og makker*
4	Svake sider	*Ting som kan belaste resten av gruppen,* *noe som normalt ingen vet om deg? Fakter?*
5	Utfordringer NÅ	*Fysiske problemer? Psykisk? Familie? Andre mindre utfordringer som snorking osv?*

Etter hvert når gruppene er satt og ikke har hatt noen endring av personell kan man hoppe over punkt 1-4, men punkt 5 skal ***alltid*** gjennomføres da dette er det ofte er det mest dynamiske spørsmålet

I tillegg bør det fastsettes grupperegler/spilleregler om dette ikke finnes fra tidligere, evt repetere eksisterende regler.

Refleksjon

Å reflektere over dagen kan brukes til flere formål.

- Faglig refleksjon er veldig fint å gjennomføre når det er mye nytt fag som er gjennomgått i løpet av dagen. Dette for å oppnå bedre læring gjennom å få klarhet i ting som har vært usikkert i løpet av dagen, og repetert det faglige du har vært i gjennom. Typisk aktivitet å gjøre i slutten av dagen, men gjerne også etter hver del-aktivitet.
- Personlig refleksjon, en enkel refleksjon i «teltet»» med laget i form av diskusjon. Hvordan har dagen vært? Hva gjorde du bra? Hva kan du gjøre bedre i morgen?

Det kan reflekteres over en kopp kaffe som en lett samtale, eller det kan gjøres mer organisert med refleksjonsskjema:

Refleksjonsskjema		
Situasjonsbeskrivelse. Beskriv opplevelsen sett utenfra.		
Tanker	**Følelser**	**Reaksjoner**
hva tenker du?	*Hva følte du?*	*Skjedde det noe med deg?*
Refleksjon		
Tanker,følelser som overrasket deg?		
Hva fikk deg til å reagere?		
Er det noe du ønsker å slutte med?		
Er det noe du vil fortsette med eller begynne med?		