

God facilitering fremmer samhørighed, kompetence og autonomi



**Facilitatortræf 2024**

**Ib Ravn, Ph.D.,** Partner i FLOK  
Lektor emeritus, DPU, Aarhus Uni.



## 2. Mit argument

Selvbestemmelsesteorien (SDT): et **teoretisk fundament** for facilitering

SDT: **samhørighed, kompetence og autonomi.**

**Trivsel** og livsudfoldelse

Når en facilitator guider **form og proces** i en **forsamlet** gruppe mennesker...

...kan hun søge at **fremme** samhørighed, kompetence og autonomi...

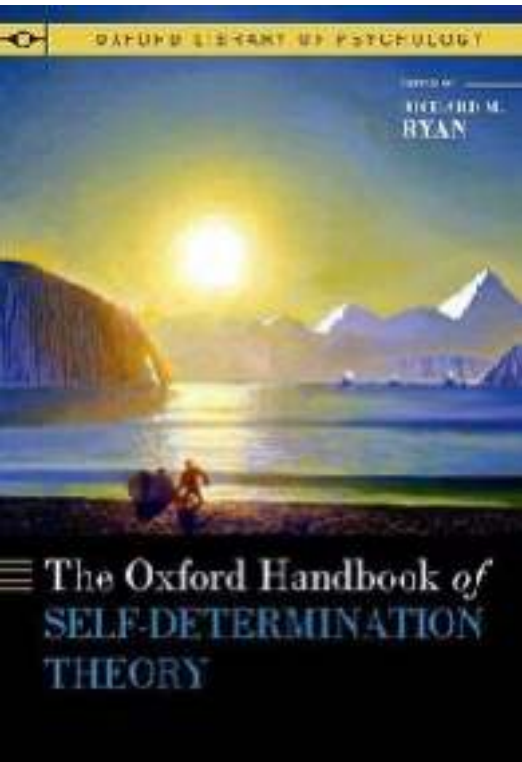
...hos **deltagerne**, og kunder og borgere...

...for det fremmer **livsudfoldelsen** hos alle





### 3. Psykologiske behov



- **Selvbestemmelsesteorien** (Self-Determination Theory, SDT)
- Richard M. **Ryan** og Edward L. **Deci**
- Genoplivet **behovspsykologi**:
- "Psykologiske behov peger på **nødvendig næring for optimal psykisk funktion**" (Deci & Ryan, 2000, s. 228).
- **Samhørighed, kompetence og autonomi**



## 4. Behovet for samhørighed

- “**Samhørighed** handler om at føle sig forbundet med andre, at give og modtage omsorg og anerkendelse, og at være en del af et fællesskab” (Ryan & Deci, 2002, p. 7).



- Et fællesskab man **vokser** i
- Man giver ikke **afkald** på noget
- I fællesskabet kommer man til stede **som sig selv** (autonomi)
- Man kan mere, fordi man bidrager **sammen** (kompetence)



## 5. Behovet for kompetence

- Beherske **redskaber**, bruge **styrker**, udfolde **talenter**
- Man kan handle på sine **hensigter** og skabe forandringer i sin omverden
- Man kan klare de **udfordringer**, skole, liv og arbejde byder en.
- Man **lærer** nyt og udvikler sig.
- Man har **ejerskab** til det, man kan (autonomi)





## 6. Behovet for autonomi

- Sidde i **førersædet** i eget liv
- **Fri for kontrol:** Presses ikke udefra eller af indre impulser
- **Ejerskab:** Stå inde for det, man gør.
- **Autenticitet:** Mine dybe værdier. Den jeg er/bliver. Jeg er ikke forkert.
- **Autonomi er ikke uafhængighed.** Man kan vælge at bero på andre, som man gør i gode samarbejder.
- Altså **foreneligt** med fællesskab og rammer: "Hvis jeg kan stå inde for det, vi gør sammen, her i denne struktur, er jeg autonom."



## 7. Behovsstøtte iflg. SDT

### Støtte til samhørighed

- At **involv**ere sig i deltagerne
- Brug teamarbejde
- Sig at alle er unikke, ingen kan undværes
- Pas på med konkurrence og "os-dem"



### Støtte til kompetence

- **Struktur** og stilladsering
- Vejledning og mesterlære
- Anerkend færdigheder
- Optimale udfordringer
- Konstruktiv feedback
- Undgå nedsættende sprogbrug

### Støtte til autonomi

- Tag den andens **perspektiv**
- Anerkend følelser, især modstand
- Giv begrundelser
- Giv valgmuligheder
- Støt initiativer
- Undgå kontrollerende sprogbrug



## 8. Psykologiske behov og facilitering

- At **facilitere** er at styre form og proces i en forsamlet gruppe mennesker...
- ...på en sådan måde, at oplevelsen af **samhørighed, kompetence og autonomi øges**...
- ...hos **deltagerne**/medarbejderne og de **eksterne interessenter** (kunder, borgere, samfund)







## 9. Facilitere samhørighed

- **Summe** – tal med sidemand
- Find en **ny** makker
- **Forankring**: "Hvad kan du gøre for at fremme vores fælles mål?"
- **Hilse på** – en ny kollega hvert halve minut
- **Rundgang** – Indhent spørgsmål til din udfordring hos 3 andre
- **Teamwork** med facilitator og plan
- **"Teambuilding"**
- **Bryde monologer og polariserende diskussioner** og inddrage andre stemmer



## 10. Facilitere kompetence

- Definition: At facilitere er bl.a. at **skabe værdi** for mødets eksterne interessenter
- "Hvad er **jeres erfaringer?**" (Til efterligning og videndeling)
- **Brainstorming** – "Jeres ideer kan være guld værd"
- Struktur på mødet: **Mødediamanten** (lytte, drøfte, konkludere)
- **Knastbehandling**: Alle byder ultrakort ind på Bettinas udfordring
- **To gratis konsulenter**: I trioer behandles Bettinas udfordring med skud fra hoften
- **Videnbørsen**: I rundkreds kommer alle på med udfordringer og ressourcer og mødes parvist bagefter



## 11. Facilitere autonomi for deltager og gruppe

- Den enkelte: "Min **stemme betyder** noget her"
- Gruppen: "Vi kan **tage beslutninger**"
- "Hvordan ser det ud fra **jeres side af bordet?**"
- Ledermonologer og de **meget-talende begrænses**
- Facilitere **inkluderende beslutningsprocesser**
- Ved konflikter: **forhandling** og **mægling**





## 12. Facilitering og SDT

- **Et godt match:** SDT er en trivselspsykologi, der sikrer motivation og livsudfoldelse
- Performance, effektivitet, **resultater?**
- Ja, hvis det fremmer **menneskers behov** (ikke deres umættelige forbrugsønsker)
- Giver pejlemærke for **god facilitering**
- **Internationalt forskningsfællesskab**  
– der endnu knap har opdaget facilitering





Ib Ravn  
AARHUS UNIVERSITET

## 13. Kursus og bøger

- Tre dage kl. 9-15
- 12.000 ekskl.
- [kortlink.dk/2qqwv](https://kortlink.dk/2qqwv)



Normalt: 380 kr.  
I dag: 225 kr.

Mobilepay:  
28 95 95 01



Februar/marts 2025



Normalt: 270 kr.  
I dag: 175 kr.