

Forandringens fire rum[®]

Hvordan møder I forandringer:
Hvem kan lide udfordringer og hvem foretrækker
det kendte og trygge?

AGNETE MUNCK

Procesledelse & Personlig Udvikling



FORANDRINGENS FIRE RUM®

Ph. D. i psykologi Claes Janssens banebrydende forskning omkring forandringer præsenteres nu i Danmark.

At læse forandringer

Giver du stabilitet til forandringer eller er du tværtimod på vej ud ad tangenten i svymilestøvler? Og hvordan møder I forandringer i dit team eller afdeling: Hvem kan lide udfordringer og hvem foretrækker det kendte og trygge? Og nok så vigtigt: Hvordan får I etableret en dialog om forandring, der ikke ender i polarisering mellem jer?

Dette og mere til kan du stifte bekendtskab med i Forandringens fire rum®, en teori samt en række værktøjer om mennesker og organisationer i forandring.

Forskning om censur

Docent i psykologi Claes Janssen udarbejdede teorien om forandringens fire rum på baggrund af sin forskning i menneskers holdninger til censur. Forandring ses som en bevægelse mellem fire psykologiske livstilstande eller rum.

Her går det godt, vi har ingen problemer

Fra en tilstand af tilfredshed, der forsvinder og udløser censur/benægtelse, bevæger man sig over i tilstanden af forvirring & konflikt. Denne tilstand varer indtil man endegyldigt tager afsked med det, som man er blevet tvungen til at opgive. Så er man klar til næste rum: fornyelse og inspiration.

TILFREDSHED

Alt er godt som det er. Ønsker ikke at ændre noget. Behersker situationen. Harmoni. Realistisk tilgang. Oplevelse af at være almindelig, ligesom andre. Stabil og tryk. Velovervejet. Rolig, jorbunden. Lav grad af selv-iagttagelse.

INSPIRATION/FORNYELSE

Skabende forandring. Følelse af at være i udvikling. Aha-oplevelser. Frie, ubundne følelser. Fokuseret, har forestillinger om mål. Engageret og medrivende. Flow-følelse. På toppen. Tændt, sprudlende. Klarhed og radikale ideer.

CENSUR/BENÆGTELSE

Pseudo-tilpasning. Anstrengt selvbeherskelse for at opretholde et mønster, der føles tomt. Ingen klare følelser. Optaget af andres billede af mig og af at holde masken.

FORVIRRING & KONFLIKT

Utilpasset. Noget er eller føles forkert, men jeg ved ikke om det er mig eller de andre, det er galt med. Selvoptaget. Holder følelser tilbage: frygt, vrede eller ked-af-det-hed. Dårlig kontakt med andre. Tvivl om hvad der er rigtigt og/eller om hvad jeg vil.

AT SKABE MODELLEN SAMMEN – PÅ STEDET

Når en gruppe arbejder med forandringens fire rum® bygger den teorien undervejs. Resultatet er ejerskab til teorien og et fælles sprog for livstilstande og forandringer.

Man kan kende sig selv og andre ud fra beskrivelserne i de enkelte rum. Dialogen om oplevelser og reaktioner hjælper gruppen til at træffe bevidste valg om tilrettelæggelse og styring af forandringer.

Sæt teamet til at måle sig selv via organisationsbarometeret

Forandringens fire rum® anvendes i redskabet Organisationsbarometeret, der måler temaets, gruppens eller afdelingens aktuelle tilstand: Hvilke rum er fremherskende: Tilfredshed, benægtelse, forvirring & konflikt eller inspiration/fornyelse? Hvorfor opleves det sådan, og hvad kan man gøre for at bevæge sig fremad? Det er et meget dynamisk redskab til selvindsigt og accept af indbyrdes forskelle i teamet - og til at sætte nye mål.

Livstilstande og personlig udvikling

Forandringens fire rum® ligger til grund for værktøjet Personlig dialektik med Outsiderskalaen. Her sætter vi fokus på din aktuelle livstilstand – hvilket rum er du i? Ønsker du at fasthold eller ændre din livstilstand? Og hvilke veje fører dig til den livstilstand, du gerne vil opnå?

OM AGNETE MUNCK

Uddannelser

Exam. assertions-træner, uddannet af den anerkendte forfatter og psykolog Anne Dickson, cert. organisationspsykologisk konsulent fra Organisationspsykologisk Uddannelse, OPU. Træning i systemisk konsultation.

Certificeringer: Jungs TypeIndikator, JTI/MBTI, EQ-i, emotionel intelligens.

Forandringens fire rum®. Eksamen i statskundskab og sprog, Aarhus Universitet.

Vækst

Fokus i mit arbejde er at bidrage til vækst gennem at støtte enkeltpersoners og gruppers forandringer og udvikling med udgangspunkt i individuel og gruppemæssig værdsættelse.

Mine kunder er ledere og medarbejdere i offentlige og private virksomheder samt organisationer.

Når du vælger Agnete Munck, Procesledelse og Personlig Udvikling som din eksterne HR-partner får du:

- Kontinuitet: du arbejder med samme person fra forespørgsel, forløb og faktura
- Fællesskab: Som leverandør til dig og din organisation bliver vi midlertidige kollegaer – vi løser opgaven sammen
- Kvalitet: Du møder faglighed og engagement– du og din opgave er i fokus

DET SIGER NOGLE KUNDER OM AGNETE MUNCK

Pernille Kallehave, leder af team Kommunikation og Eksterne relationer, Århus Handelshøjskole:

"Agnete Munck havde sat sig godt ind i vores særlige situation og forberedt dagens forløb, så det passede præcist til de udfordringer, som vi står overfor. Derfor fik vi et rigtigt godt udbytte af dagen og mange gode værktøjer med hjem."

Anne-Grete Stahl, Kursusudbyder til fagforeninger og A-kasser:

"Agnete er teoretisk toptunet uden at behøve at bevise det hele tiden. Hendes kurser er derfor altid både jordbundne og løftende. Dertil kommer det farverige og humoristiske. Mine kursister drager altid opløftede og berigede afsted fra kurser med Agnete."

Tina Christensen, konsulent i AAK:

"For mig er Agnete en skarp og ærlig coach. Den enkelte konfronteres med sit personlige ansvar og sine personlige udviklingsområder."

Agnete Munck
Procesledelse og Personlig Udvikling
Qvinti Lynette, Refshalevej 110
1432 København K
Tlf. 4649 2600, mob. 4011 5296
am@agnetemunck.dk

