

GÅ DIN MUS

En medarbejderudviklingssamtale (MUS) kan med fordel foregå gående. Det giver ilt til hjernen, og I undgår at sidde overfor hinanden. Naturen kan også bruges til et afbræk i samtalen og inspirere til eftertanke.

En MUS har én hovedperson. Det er medarbejderen. Samtidig skal den udvikling, der planlægges, være i overensstemmelse med den organisation, medarbejderen arbejder i. Balancen mellem, hvad medarbejderen og organisationen ønsker, skabes i samtalen.

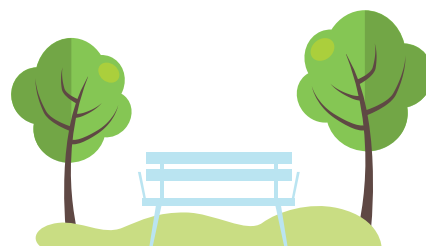
Tre vigtige hv-spørgsmål til den gående MUS:

- **Hvor skal I gå?** Bliv enige om, hvor langt I vil gå, og om det kræver særligt fodtøj eller påklædning.
- **Hvilken udvikling ønsker medarbejderen?** Det er vigtigt at give plads til drømme og visioner i en MUS. Ønsker og tanker skal formuleres og tales igennem under samtalen.
- **Hvordan opfyldes medarbejderens ønsker?** Det er her, I bliver konkrete og diskuterer balancen mellem medarbejderens ønsker og organisationens situation – og planlægger, hvordan det, I aftaler, kan blive realiseret.



Før og under en MUS i naturen kan I bruge nedenstående tre gode redskaber til at skærpe jeres opmærksomhed.

- **Begynd med en grounding.** Sæt jer ned, luk øjnene og brug 3-5 minutter til at slappe helt af. Dybe åndedræt, lad tankerne forsvinde.
- **Mikrooplevelser.** I kan også lægge en øvelse ind, hvor I går stille og har til opgave at få øje på små detaljer på turen. Eksempelvis dyre- eller plantelev. Tal efterfølgende om, hvad I har opdaget, og hvordan I kan styrke nysgerrigheden overfor hinanden i hverdagen.
- **Brug sanserne undervejs.** For at skabe konstruktive pauser i samtalen, kan I lægge én eller to sansepauser ind undervejs. Gå fx uden at sige noget i fem minutter, og hav fokus på lugte- og høresansen. Bagefter kan I tale om, hvad I har sanset – og derefter om, hvordan I kan blive bedre til at bemærke de små detaljer i hverdagen og i jeres samarbejde.



SKOVEN SOM
SAMTALE
RUM

www.skovensomsamtalerum.dk



TÆL
SKRIDT

www.taelskridt.dk



DANSK
FIRMAIDRÆT