

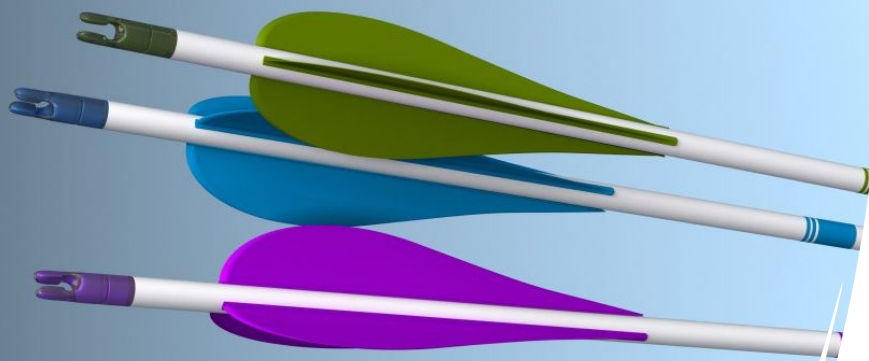
Segelbåten

Ability© 2024



Mål med presentationen

- Du förstår syftet med övningen Segelbåten.
- Du ritar upp en båt och gör övningen.
- Du upptäcker vilka "läckor" du har i ditt liv och hur du kan täppa till dem.
- Du upptäcker vilka dina otillfredsställda behov är som hindrar dig från att utvecklas mot det du vill.
- Du upptäcker din innersta önskan och vad det är som tar dig framåt i livet.
- Du reflekterar och ser hur du kan dra nytta av det du lärt dig i ditt jobbsökande.



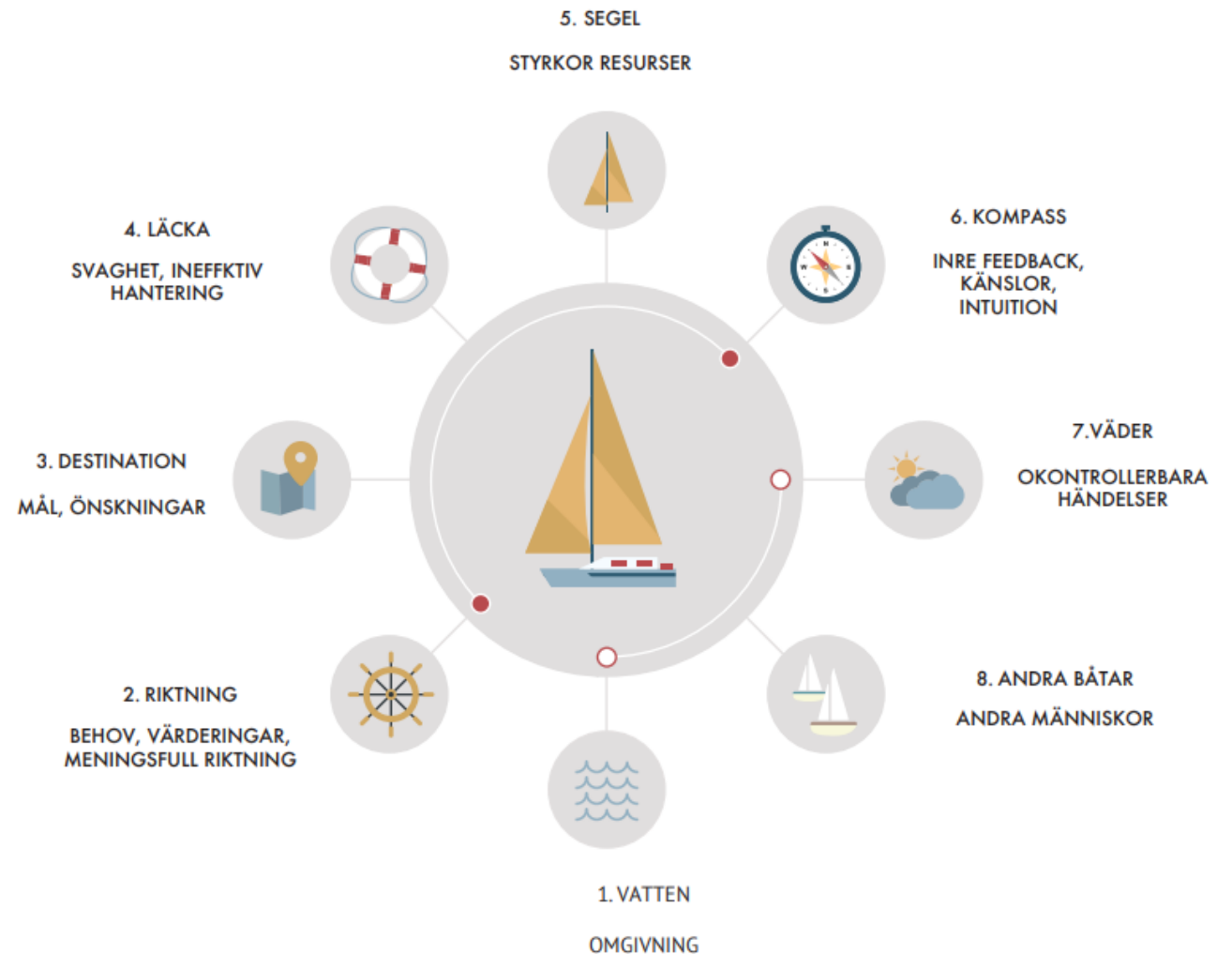
Segelbåtsmetaforen

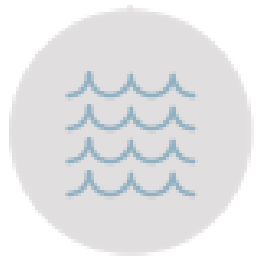
(Metafor betyder en liknelse)

Instruktioner

Människor är komplexa varelser. Denna metafor jämför människans funktion med en segelbåt. Det är utformat för att öka förståelsen för de många olika aspekterna av oss själva och vår omgivning som påverkar hur vi känner och agerar dagligen.

En detaljerad beskrivning av varje element finns nedan.



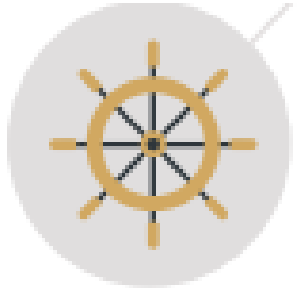


1. Vatten

Ingen båt rör sig isolerat från vattnet. Vattnet kan jämföras med vad vi kan kalla "livets lekplats". Kort sagt är det sin direkta fysiska verklighet. Alla andra delar av båtmetaforen påverkar hur du uppfattar och interagerar med din miljö.

Till exempel, en person som tror att han/hon inte kan uppnå någonting (detta är en "läcka" i båten: element 4) kommer troligtvis inte att lämna sin komfortzon och kommer troligen att stanna i en ganska statisk miljö: det är osannolikt att han/hon utforskar nya havsområden.

På liknande sätt kommer den direkta miljön för en person som lever i linje med sitt personliga värde av "social anknytning" (ratt: element 2) att kännetecknas av uppskattade sociala förbindelser (andra båtar; element 8).



2. Ratt

Ratten representerar personliga värden. På samma sätt som ratten bestämmer vart båten ska gå, avgör värderingar hur vi vill leva våra liv.

De är svaret på frågan: vad tycker du är viktigt i livet?

Precis som att ratten bestämmer en viss riktning, kan värderingar också bäst jämföras med riktningar, snarare än destinationer. Medan mål kan uppnås kan värden inte uppnås.

Till exempel kan en värdering av att vara kreativ aldrig uppfyllas. Även om du skapar en målning (ett konkret mål), skulle det vara dumt att säga: "Nu när jag har skapat den här målningen har jag åstadkommit kreativitet."

Till exempel kan en värdering vara "att vara kreativ" eller "bidra till andras välbefinnande".



3. Destination

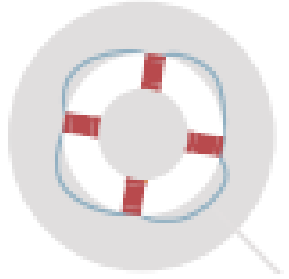
Precis som en båt kan segla till vissa destinationer kan människor nå mål.

Medan en värdering är en allmän riktning för båten, är ett mål en specifik och konkret destination för båten.

Målinställning och prestation är viktiga processer som kan hjälpa till att konkretisera värderingar.

Mål kan hjälpa till att öka fokus, energisätta och översätta abstrakta värden som "kreativitet" till praktiken. Att uppnå personligt meningsfulla mål kan hjälpa till att bygga förtroende.

Eller när det gäller båtmetaforen blir båtens segel (element 5) starkare.



4. Läckage

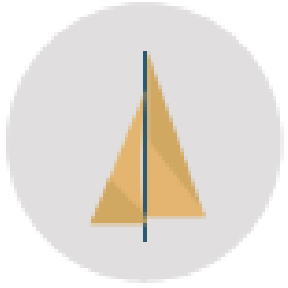
En läcka i båten representerar svagheter: faktorer som hindrar dig och din måluppfyllnad.

De minskar det personliga välbefinnandet. Dessa faktorer består ofta av beteendemönster och tänkande som **negativt påverkar välbefinnandet** och ger känslor som rädsla, ångest och stress.

Exempel inkluderar negativt tänkande om det förflutna, undertrycker svåra känslor och agerar impulsivt. Med andra ord fokuserar du på vad som är fel med en individ eller dig själv.

I båtmetaforen: Genom att fixa läckan, förväntar vi oss att båten kan segla igen.

Sammanfattningsvis är det viktigt att ta itu med svagheter (för att förhindra att båten sjunker), men man måste också lyfta seglen för att fånga en gynnsam vind (möjlighet) och gå framåt.



5. Segel

Båtens segel representerar personlig styrka: faktorer som underlättar måluppfyllelse och de ökar det personliga välbefinnandet.

Dessa faktorer är positiva egenskaper som återspeglas i tankar, känslor och beteenden. Seglen inkluderar sätt att bete sig, tänka eller känna som är giltiga och energigivande för användaren.

De möjliggör optimal funktion, utveckling och prestanda.

Exempel på styrkor är optimism eller acceptans, men också aktiviteter som ger energi och entusiasm, som att skriva eller måla.



6. Kompass

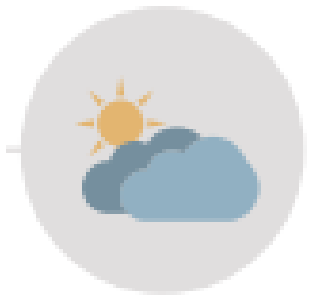
En kompass är ett instrument som används för navigering och orientering som visar riktning i förhållande till miljön. Det ger feedback om den aktuella riktningen vi går in i.

På liknande sätt fungerar inre upplevelser som känslor och intuition som ett verktyg för navigering och orientering. **Både positiva och negativa känslor är signaler som ger feedback på vägen vi tar i livet.** De kan fungera som en värdefull guide på vår resa. Av detta skäl är det viktigt att uppmärksamma dem och låta dem vara närvarande.

Positiva känslor som glädje, energi och tacksamhet signalerar personligt välbefinnande och informerar oss om att vi är på rätt väg.

Negativa känslor som rädsla och ångest informerar oss om att uppmärksamhet krävs. Rädsla kan till exempel signalera att vi närmar oss kanten av vår komfortzon. Rädsla kan tyda på att vi har en chans att bredda våra horisonter och utvidga vår komfortzon.

Eventuellt kan vi också dra slutsatsen att det som orsakar oss rädsla verkar viktigt för oss. Observera att en känsla i sig aldrig är problemet. När det gäller båtmetaforen är kompassen inte problemet: Det ger bara information och feedback. Oförmågan att använda kompassen är en vanlig läcka (element 4) på båten.

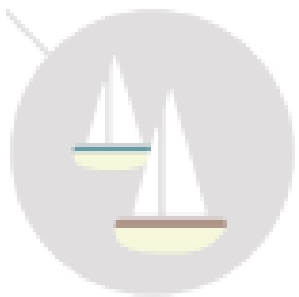


7. Väder

Vädret kan jämföras med okontrollerbara omständigheter i livet.

Precis som vi inte kan kontrollera vädret kommer både positiva och negativa händelser att äga rum som inte kan kontrolleras. Ibland blåser vinden i våra segel och vi stöter på situationer som gör att vi kan använda våra styrkor maximalt. Andra gånger gör vinden och regnet det svårt att fortsätta resa i vår önskade riktning.

Exempel på verkliga livet inkluderar förlusten av den älskade, att fastna i trafiken, vinna lotteriet, bli förälskad etc. Konkret betyder detta att vi fullt ut utnyttjar våra styrkor och blir medvetna om vad vi kan eller inte kan kontrollera.



8. Andra båtar

De andra båtarna i havet representerar människorna som omger oss. Dessa båtar kan jämföras med vårt sociala nätverk. **Andra kan påverka oss på många sätt, både positivt och negativt.**

När vi till exempel bestämmer oss för att vrida ratten och ta en annan kurs, kan vi uppleva stöd från kamrater som motiverar oss att sträva efter vår nya riktning. Samtidigt kan det finnas andra som inte godkänner den nya riktningen och väcker känslor av självtvivel och rädsla i oss (kompass: element 6).

I det senare fallet är det viktigt att hålla sig tro mot ens egna värderingar och riktning, snarare än att låta andra bestämma båtens gång. Vårt sociala nätverk kan också erbjuda stöd i svåra tider.

I tider med stormigt väder kan andra båtar hjälpa oss att stanna på vår kurs och påminna oss om vad som verkligen är viktigt på vår resa.

Segelbåten – kraftfulla frågor

Övning: *(Rita upp en båt med segel och roder)*

SKROVET (DIN INTEGRITET)

Vad läcker energi i ditt liv?

Vad klagar du över dagligen?

- *Gör en lista.*

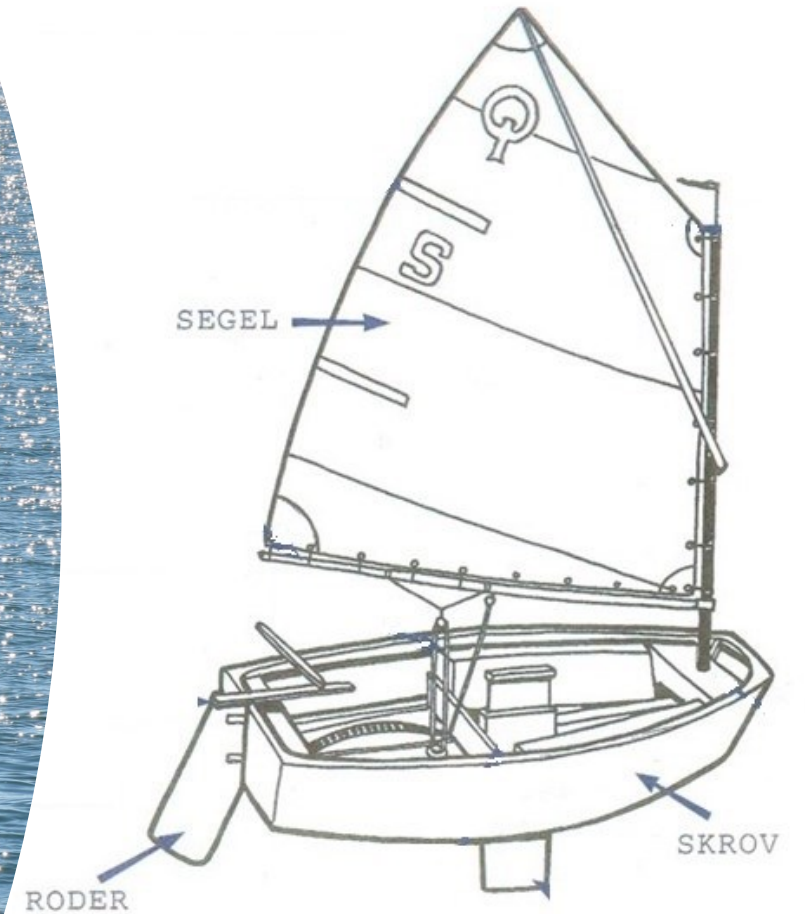
Hur stora är läckorna?

- *Rita läckorna = hålen i skrovet.*



Segelbåten – övning

- Rita upp en båt med segel och roder



A background image showing a person's hands on a boat's steering wheel. The person is wearing a dark jacket. The boat is on a blue sea under a blue sky with clouds. A white rope with blue markings is visible in the foreground.

RODRET

(Hur du navigerar i livet)

Vilka är dina otillfredsställda behov som hindrar dig från att utvecklas mot det du vill?

Tex. Kärlek

Social tillhörighet

Självförverkligande

Vara omtyckt etc...

SEGLET (det som för dig framåt)

Vad är din innersta önskan?
Vad ger dig energi?
Hur stora är dina segel?
Har du vind i seglet?
Hänger seglen slaka?
Är du ute på vatten som känns
bekväma för dig?
Seglar du i en för stor eller för liten
ocean?



Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret
L. FÖRDJUPNINGPRESENTATIONER och i ruta nr. 46 Segelbåten

Veckans uppgift:

1. Rita upp en båt och gör övningen enligt instruktionerna.
2. Svara på frågorna.
3. Vad upptäckte du om dig själv genom att göra den här övningen?
4. Reflektion: Vad lärde du dig av den här presentationen och hur du kan dra nytta av det i ditt jobbsökande?

