



Släpp kontrollen och stärk ledarskapet – våga improvisera

Ledare som kan improvisera ökar sina möjligheter att nå framgång enligt forskarna. På FGOs vårmöte 23-24 mars prövade ett 40-tal deltagare under lekfulla former olika sätt att utveckla sin förmåga att improvisera.

Genom improvisationen övar vi upp förmågan att fatta snabba beslut, att lyssna aktivt på andra, svara an och bygga vidare på varandras inspel. Att våga bejaka och bekräfta, att släppa kontrollen och säga JA, och sedan förundras av vad vi tillsammans kan skapa, är a och o i improvisation. Att medvetet undvika att blockera varandras idéer och initiativ för att istället följa med i det som sker öppnar för flow, ett flöde av energi, som möjliggör nya insikter och perspektiv – och som berör alla zoner. Färdigheter som alla kommer väl till pass i ledarskapet.

Workshopledarna Eva Bäckman och

Gunilla Bergerham är båda skådespelare i grunden. Tillsammans med deltagarna samskapade de ett varmt och tillåtande klimat där infall och fantasier uppmuntrades att komma till uttryck i både verbala och fysiska former.

Vid den inledande rundan presenterade vi oss förutom med förnamn även genom en fysisk rörelse och berättade också vad vi bestämt oss för att "våga" under workshopdagarna. På min egen lapp stod det "Jag vill våga tappa tråden". Andra ville "Våga skämmas", "Våga vara tråkig", "Våga släppa kontrollen", "Våga hävda en annan åsikt än övriga", och så vidare.

Improvisation

av latinets *improvisus*, oförutsedd, oförmodad, är att framföra något utan att i förväg ha bestämt dess exakta utformning (Källa: Wikipedia).

"Don't be prepared." sagt av Keith Johnstone, förgrundsgestalt inom Improvisation.



Workshopledarna Gunilla Bergerham till vänster och Eva Bäckman är båda skådespelare i grunden. I sitt företag Rollmakarna använder de teaterns tekniker i utveckling av människor och organisationer. www.rollmakarna.se.

Exempel på improvisationsövningar

Ge bort och ta emot en gåva

En parövning där man turas om att ge varandra gåvor. Jag överränner med rörelser en osynlig "gåva" till min partner, som tar emot den och använder sin fantasi för att utforska och namnge föremålet. Jag har alltså inget tolkningsföreträde över gåvans innehåll, men genom kroppsspråk när jag överlämnar den kan jag förstås vara med och samskapa innehållet, till exempel genom att visa att det är något väldigt litet och skört som jag gömmer i mina kupade händer, eller något stort och tungt som jag knappt orkar lyfta.

Ett-ords-historia

Gruppen bildar en ring. Deltagarna bestämmer gemensamt temat och mottagaren för sin historia (ex en födelsedagshälsning till moster). En person får i uppgift att skriva ned berättelsen så att den kan läsas upp efteråt. Berättelsen går laget runt och varje deltagare bidrar med ett ord för varje varv. Den som vill väljer att sätta punkt efter sitt ord när det passar, och nästa i tur påbörjar då en ny mening. Alla bidrar på så vis till den gemensamma berättelsen, men ingen kan planera eller kontrollera slutresultatet. En övning i att skapa något gemensamt genom att släppa taget och bidra med det ord som dyker upp i stunden.

Under Evas och Gunillas lyhörda ledning bjöds många möjligheter att tänja komfortzonerna – och skratt-muskulerna.

Vi fick bland annat prova på skillnaden mellan att aktivt bejaka, kontra blockera varandras förslag, gemensamt berätta en historia genom att var och en bidrog med ett ord i taget, växla mellan att spela hög- och lågstatus-personer, tala gibberish (hitte-på-språk) och gestalta "det modigaste jag gjort". Mellan övningarna bjöds möjlighet till erfarenhetsutbyten och reflektion.

Efter en dag fullspäckad med övningar bjöd fredagskvällen på en skymningstimme i Skepparholmens ångande utomhusbassäng med utsikt över Stockholms Östersjönlopp. Ovanför våra huvuden strålade Venus från en stjärnklar himmel. Tillsammans med den efterföljande gemensamma middagen en god avslutning på en intensiv dag med mycket lärande, och en välbehövlig integrationspaus inför dag två, som inleddes med drömarbete och avslutades med en timme om FGOs deltagande i EAGT-konferensen i Krakow 2013. Läs mer om det på FGOs hemsida fgo.se.

Många av övningarna har sina rötter i improvisationsteatern som introducerades i Sverige under 80-talet bland annat genom det uppskattade tv-programmet Teatersport. Idag finns ett flertal scener med impro-inriktning som anordnar kurser i improvisation för såväl privatpersoner som arbetsplatser. En av "improns" förgrundsgestalter, Keith Johnstone, har bland annat skrivit boken "Impro for Storytellers" för den som vill lära mer.



Foto: Gunilla Bergerham

Röster från deltagarna

Susanne Bertelsen
konsult i egna företaget Pilou.

Vad fick du med dig från vårmötet?

– Att vara i ett sammanhang med andra som har samma grund och förhållningssätt är både härligt och inspirerande. Många intressanta möten som ger både energi och eftertanke. Att miljön är vacker och vädret därtill gör ju allt så mycket roligare! Inom FGO har jag bara deltagit i ett sommarmöte tidigare och även detta möte var mycket positivt och utvecklande, en lisa för själen.

Vad kan du använda i din arbetsvardag?

– På väg till FGO-träffen funderade jag över ordet improvisation och var nyfiken på hur jag skulle kunna använda mig av detta i min vardagspraktik. Särskilt funderade jag över hur jag skulle använda det när jag arbetar med gruppprocesser.
– Genom Eva och Gunillas övningar och samskapandet med gruppen fick jag en grund för hur jag kan arbeta och det har redan poppat upp massor av idéer i huvudet. Ett exempel är ett-ordsövningen och fler-ordsövningen som jag kan använda i övningar runt gemensamma målbilder och visionsbilder. Bra warmups som visar på hur våra ord sammanflätas till en gemensam story.

Din utmaning var att våga vara kreativ. Hur gick det?

– Det var så härligt när vi hade spelat upp vår charad i övningen ”Det modigaste jag gjort” och fick i uppgift att göra den en gång till, men då på ett annat sätt... att tänja på kreativiteten, det gillar jag.



Susanne Bertelsen och Johan Nordenfelt i fina gula sockor, släpper loss kreativiteten tillsammans.

Claes Sonnerby
avdelningschef Finansdepartementet.

Vad fick du med dig från vårmötet?

– Lekfullheten, ja lekluften, är det jag först kommer att tänka på. I chefsrollen kan det ibland vara svårt att skämta och vara lekfull med, eller tillsammans med, medarbetare på jobbet. Det finns en risk att det landar helt fel och det gör att jag är mer återhållsam i vardagen. Samtidigt ser man ju vilken energi, kreativitet och lekfullhet det finns hos alla och vad det kan ge!

Hur kan du använda det här i din

arbetsvardag som chef?

– Jag skulle till exempel kunna tänka mig att göra en del av de övningar vi prövade på under workshopen på typ en planeringskonferens på jobbet.
– Rollspelen var också väldigt lärorika. Att känna på och växla mellan låg och hög status visade väldigt tydligt hur mycket attityd och kroppsspråk betyder i jämförelse med de ord vi använder.
– Genom rollspelen fick jag tankeväckande återkoppling på när jag själv är



Claes Sonnerby och Karin Grönberg i en av alla olika övningar. Claes som är chef på finansdepartementet blev inspirerad att ägna sig mer åt rollspel och improvisation framåt.

otydlig kontra tydlig. Förvisso inte helt ny kunskap för mig, men det blev klart belysande och konkret. Och jag undrar nu om det inte var just denna lärdom jag använde mig av just idag - på ett framgångsrikt sätt - vid ett konfliktfyllt möte på jobbet.

Din utmaning var att våga vara lite mer galen. Hur gick det?

- Lite blev det, men mer finns att ge och plocka fram. Ser fram emot flera sammanhang där jag kan utforska mer av mig på det området.
- Jag blev inspirerad att ägna mig mer åt den här typen av rollspel och improvisation. Jag har faktiskt redan googlat på utbudet i Stockholm. Min önskelista till min födelsedag håller på att utformas så...

Ulla Nordlinder
utvecklingsledare vid Umeå
Universitet.

Vad tog du med dig från vårmötet?

- En stor del av ledarskapet är ju att agera i stunden. När vi talar om strategiskt ledarskap syftar det ofta på långsiktiga och övergripande strategier. Vi planerar, men verkligheten bjuder hela tiden på oförutsedda händelser. Vi behöver också träna på att agera strategiskt här och nu.
- I vissa övningar blev det väldigt tydligt hur stor roll kroppsspråk och rörelser spelar i vår kommunikation. Det var väldigt lärorikt att öka sin medvetenhet om det.

Vad är användbart i din arbetsvardag?

- Nu funderar jag på hur improvisationsövningar kan användas i ledarutveckling, så att den sätts in i ett sammanhang och inte bara blir en "kul grej". Jag är övertygad om att alla kan utveckla sin improvisationsförmåga, men det gäller att våga släppa sin rädsla för att göra bort sig och att det finns trygghet i gruppen.



Ulla Nordlinder i blå tröja tränar följsamheten i fågel, fisk eller mittemellan tillsammans med Michael Watson och Karin Finnson..

Det här var ditt första FGO-möte. Hur var det?

- Jag är sugen på att fortsätta att utbilda mig i att arbeta med grupp på gestaltgrund och fortsätta att utveckla mitt nätverk och tycker att FGO är ett spännande sammanhang att vara i. Det har varit lätt att få kontakt och jag har känt mig välkommen.

Första dagen fick vi till uppgift att

välja en utmaning att öva på under dagarna. Vilken utmaning valde du och hur gick det?

- Den utmaning jag valde var att våga visa ilska. Jag får ofta höra att jag är så förstående och tolerant... så det var det som kom upp. Men så här i efterhand tycker jag att istället borde ha valt utmaningen att komma in en ny stor grupp och känna mig accepterad.