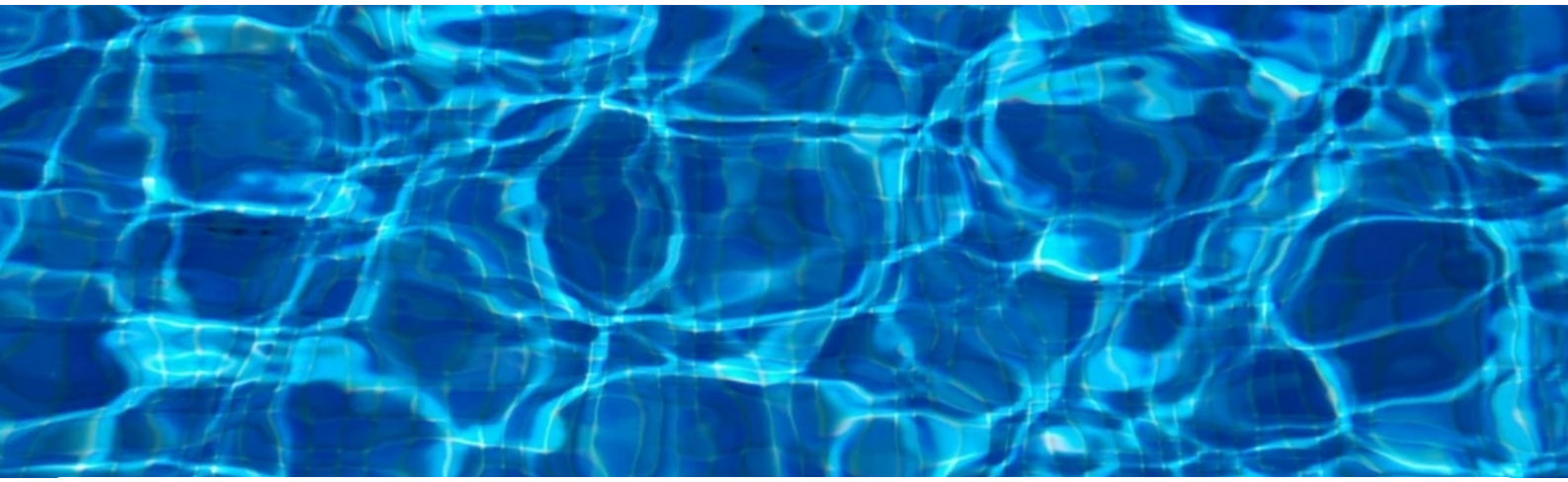
VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 25-05-2018

Ti stille – en vej til effektive møder

Tale er sølv, tavshed er guld. Også til møder. Faktisk kan du ved at indføre stilhed som et fast element til dine møder øge medarbejdernes fokus, overskud og evne til at tage gode beslutninger. Blot ved at bede dem tie stille et par gange i løbet af mødet. Læs mere om metoden her.

Skribentinfo



Trine Nexmand Rofelt
Fhv. Kommunikationskonsulent hos Lederweb
Lederweb

Du kender det godt. Den pinlige tavshed, hvor du vrider dig i stolen for at finde på noget at sige. Tavshed kan være både ubehageligt og akavet, og vi kobler det oftest ikke til effektive møder, hvor ideer skal drøftes, og beslutninger skal tages. Men stilhed kan med stor fordel indføres som en fast del af jeres møder. Det mener foredragsholder Bastian Overgaard, der har udviklet metoden ”Silent co-creation”, som han underviser ledere i. Silent Co-creation betyder, at en gruppe aktivt og bevidst skaber et tavst rum for at give plads til mere fokus og refleksion.

Hvorfor stilheden?

”Vi er kommet til et niveau, hvor der er alt for meget støj på linjen, og det er skadeligt for vores liv og vores arbejde. Det ødelægger vores evne til at fokusere og til at tage gode beslutninger. Samme områder styrkes til gengæld med stilheden,” fortæller Bastian Overgaard, der samtidig peger på, at der findes mange forskellige måder at gribe det an på.

”Du kan indlede jeres møder med to minutters stilhed og stoppe op undervejs med endnu en pause. Men du kan også bruge det mere ad hoc eller tage det i brug, når I står over for en større beslutning,” siger han.

Der findes altså ikke én fast form – til gengæld kan han udpege en lang række gevinster, du kan høste ved

at bruge stilhed som et decideret mødeværktøj.

Fire overordnede principper for Silent Co-creation:

1. Stilheden skal aftales og faciliteres
2. Alle har en bevidsthed om stilheden
3. Stilheden respekteres 100 pct.
4. Stilheden er tidsmæssigt afgrænset

Det kan også være en god ide at opsætte nogle retningslinjer. Fx må deltagerne under den aftalte stilhed ikke:

- Tale
- Tjekke mobil m.m.
- Læse eller skrive

I vinder mere tid

”Mange ledere fortæller mig, at de oplever en helt anden respekt omkring mødet, og det giver mere fokus, når stilhedspauserne bliver brugt. Fx indledende til at stille ind på mødet. I skal ikke først igennem en masse smalltalk, så I er hurtigere målrettet i gang med mødet,” forklarer Bastian Overgaard, der samtidig understreger, at der selvfølgelig skal være plads til at smalltalke, men ved at stoppe op og bruge stilheden, opstår der større mulighed for, at vi bliver på sporet og får stoppet de taler, der ofte fører os ud på områder, som slet ikke er i mødets interesse.

Man kunne forledes til at tro, at det forlænger mødet og koster tid at indføre stilhedspauser. Men ifølge Bastian Overgaard, vinder I mere tid:

”Der ligger jo et voldsomt spild af tid i de omveje, man tager på rigtig mange møder, men med stilheden som stopklodser undervejs, bliver man i langt højere grad på sporet. Det gør møderne noget mere effektive, og man sparer meget tid,” forklarer han og peger samtidig på, at den øgede effektivitet på kortere tid ofte er det, der overrasker de fleste mest, når det tager stilheden i brug.

I tager bedre beslutninger

Nogle medarbejdere er gode til at snakke derudaf, mens andre har brug for at tænke sig lidt om, inden de tager ordet. Når man indfører pauser med stilhed, bliver der bedre plads til alle, og flere kommer til orde.

”Det kan være svært både at lytte til det, ens kollega siger, mens man selv tænker over, hvad man egentlig mener og ønsker at sige. Det giver stilheden plads til, og på den måde kommer flere til orde. Både dem, der taler meget og de mere introverte,” siger Bastian Overgaard.

Han peger samtidig på endnu en fordel ved stilheden:

”Når man bliver tvunget til at svare med det samme, når man ikke at tænke sig om. Det får man mulighed for med den planlagte stilhed, og mere tid giver bedre svar. Og det er vel målet over alle: møder med kvalitet.”

I skaber tillid

”Når I taler, er det den, der fører ordet, der har magten. Når I er stille sammen, opstår der en anden form for ligeværd. I lytter mere. Det giver en tillid og et nærvær, som har stor betydning for samarbejdet og arbejdsmiljøet,” fortæller Bastian Overgaard og supplerer, at stilhedspauserne også nedsætter konfliktniveauet, idet deltagerne hurtigere bliver enige.

Skal vi sidde med lukkede øjne?

Nej, det handler ikke om at sidde i skrædderstilling med lukkede øjne. Metoden er, ifølge Bastian Overgaard, som udgangspunkt meget simpel, konkret og pragmatisk. Men man skal dog ikke underkende, at det kan være svært at udfordre den nuværende tale-kultur:

”Vi elsker at snakke, vi tager det for givet og føler en stor glæde ved det. Så når vi integrerer stilheden, går vi samtidig ind og disrupter den naturlighed, der ligger i at tale, så det kræver stærk kommunikation at udfordre den verbale støj, og stilhedspauserne skal faciliteres med autoritet,” fortæller Bastian Overgaard.

Stilheden styrker både det mentale og det fysiske

Det mentale:
Stilhed styrker vores koncentration, gør os i stand til at fordøje kompleks information og udtænke mere velovervejede løsninger. Undersøgelser viser samtidig, at støj og forstyrrende tale kan mindske vores produktivitet med 66 % i vigtige arbejdssituationer.

Det fysiske:
Støj har en negativ effekt på kroppen. Det er bevisligt, at støj giver hjerte-kar-lidelser, skader hukommelse, indlæring og følelsesmæssige centre i hjernen. Omvendt har forsøg påvist, at stilhed regenererer hjerneceller, afstresser kroppen og styrker immunforsvaret.

Læs mere om Silent Co-creation på mindresnak.nu.

Læs også: Led efter det fælles "vi" på arbejdspladsen