

18. Joharis vindue

Formål, deltagere og anvendelse

- **Formål**

- At forbedre kommunikation, teamwork, feedback og konflikthåndtering.
- Hjælper med bedre selvforståelse og interaktioner med andre, så relationer kan styrkes.

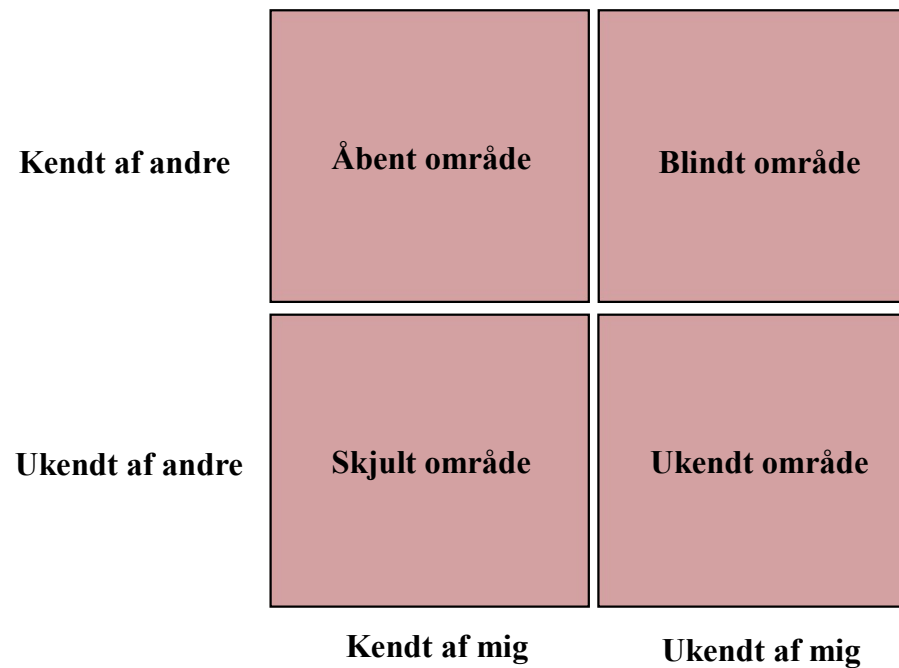
- **Deltagere**

- Enkeltpersoner, relationer mellem to personer eller en gruppe/et team.

- **Anvendelse**

- Særligt fokus i fase 3.

Joharis vindue*



* Er udviklet af de amerikanske psykologer Joseph Luft og Harry Ingham i 1955 – deraf navnet som en kombination af fornavnene.

Joharis vindue

- Det **åbne område** indeholder det, som vi gerne vil dele med andre, og som andre kender til. Det er den del af os selv, som vi er mest trygge ved at afsløre for andre, hvad enten det er gennem ord eller handlinger. Det åbne område skal man forsøge at udvide/gøre større, hvilket kan ske ved at bede om feedback.
- Det **skjulte område** indeholder de ting, som vi holder for os selv, og som andre ikke kender til. Det kan være ting, vi ikke føler os trygge ved at dele med andre (tanker, følelser og erfaringer). Dette område skal man forsøge at gøre mindre.
- Det **blinde område** indeholder de ting, som vi ikke er opmærksomme på, men som er noget andre kender til. Det kan være noget, man ikke selv er bevidst om som f.eks. en bestemt adfærd eller en vane. Dette område skal man forsøge at gøre mindre.
- Det **ukendte område** dækker over de ting, vi ikke kender til om os selv, og som andre heller ikke kender til. Det handler om vores potentiale, vores frygt og vores ønsker, som er skjult for både os selv og andre.