

Hur skapar vi säkra och inkluderande miljöer



Vad menas med trygghet och inkludering?

- En miljö där **alla känner sig välkomna, respekterade och delaktiga**
- Inkludering handlar inte bara om att *inte exkludera* – utan att **aktivt skapa utrymme för alla**
- Trygghet är grunden för lärande



Reflektionsfråga

Hur känns det när du lär dig bäst? Vad kännetecknar den miljön?

Psykologisk trygghet

En grupp där man vågar ta risker, ställa frågor och göra misstag utan rädsla för att bli förlöjligad

Din roll som kursledare

- Du sätter tonen – du har större påverkan på kursklimatet än du tror
- Bete dig som du vill andra ska bete sig: lyssna, vara nyfiken, visa respekt
- Skapa **förutsägbarhet**: tydligt upplägg, regler, förväntningar
- Visa sårbarhet: “*Jag vet inte allt*” → ger deltagarna tillåtelse att också göra misstag

Grunder för trygghet

- Undvik att säga “fel” – fokusera på *vad som fungerar*
- Ge **konkret feedback**
- Normalisera misstag: “*Det är vanligt att det känns konstigt i början.*”
- Ge **positiv feedback** när något är bra



Använd “Jag ser...” eller “Prova att...” istället för “Du gör fel...”

Kommunikation och gruppklimat

- Använd inkluderande språk – undvik könsstereotypa exempel (använd förare och följare)
- Se till att alla får utrymme att ställa frågor
- Fördela uppmärksamhet jämnt mellan deltagare
- Använd *rotationer, high fives och gemensamma övningar* för att bygga trygghet

Inkludering i praktiken

- Ge instruktioner både **verbalt, visuellt och genom att visa (VPIÖ)**
- Var medveten om **kroppsspråk, beröring och personligt utrymme** när ni går runt i ringen
- Ge deltagare möjlighet att **lämna feedback anonymt** efter kurser

Små saker spelar stor roll

- Försök lära dig och använda deltagarnas namn
- Säg “Jättebra fråga!” istället för “Det är inte viktigt för den här kursen”
- Bekräfta känslor: “Jag hör att det känns frustrerande.”
- Dela egna lärandemissar (“Jag brukade också blanda ihop de där turerna i början”)

Case studies

- En deltagare skämtar på ett opassande sätt

Vad skulle du som kursledare göra i stunden?

Vad kan du göra i efterhand för att förebygga?

Case studies

- En deltagare skämtar på ett opassande sätt
- En deltagare rättar andra högt inför gruppen

Vad skulle du som kursledare göra i stunden?

Vad kan du göra i efterhand för att förebygga?

Case studies

- En deltagare skämtar på ett opassande sätt
- En deltagare rättar andra högt inför gruppen
- En deltagare försöker ta över och instruera kursen

Vad skulle du som kursledare göra i stunden?

Vad kan du göra i efterhand för att förebygga?

Code of Conduct

- Skapar **trygghet** genom **tydlighet**
- Sätter **förväntningar** på **beteende**
- Skyddar både **deltagare** och **ledare**
- Gör det enklare att **agera vid problem**



En Code of Conduct gör att du som kursledare inte behöver ta ny ställning till varje situation – det finns redan en gemensam överenskommelse.

Exempel: Innehåll i en Code of Conduct

- Vi visar respekt för varandra i språk, kropp och ton
- Vi kan säga nej om vi vill
- Vi ger inte oömsädd feedback
- Vi säger till kursledare om något känns obekvämt
- Vi bidrar till en miljö där alla känner sig välkomna

Note

Tanken är inte att kontrollera – utan att skapa förutsägbarhet och trygghet.