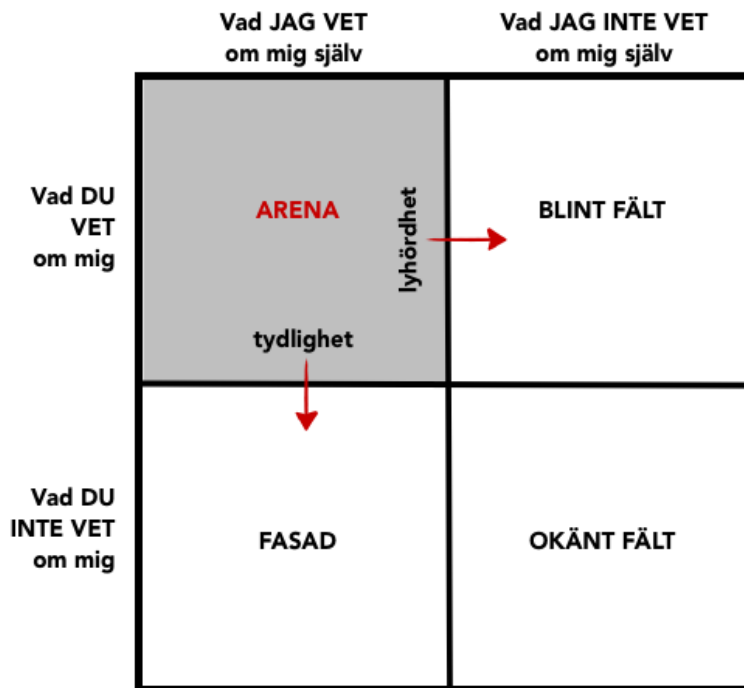


# Deltagarmaterial Metod 2 – Johari fönster

En modell kring våra kommunikationsarenor



## Olika sätt att kommunicera

Modellen utvecklades på 1950-talet vid University of California av psykologerna Joseph Luft och Harrington "Harry" Ingham.

Modellen beskriver hur öppenheten i mellanmänsklig kommunikation ökar när vi är både tydliga och lyhörda mot varandra samt minskar när vi inte är det.

## Skapa större arena

När vi på ett öppet sätt tar emot och sänder ut information om oss själva minskar omgivningens benägenhet att missförstå eller feltolka det vi förmedlar.

Öppenheten och därmed kommunikationen mellan människor optimeras då både lyhörddhet och tydlighet är så stor som möjligt. Då blir det öppna fönstret, den gemensamma arenan, maximerat. Självklart är det inte alltid optimalt att använda ett stort öppet fält. Vid exempelvis tillfälliga och ytliga kontakter är det inte särskilt meningsfullt.

## Lyhörddhet och tydlighet

Att ge varandra feedback är en viktig process i allt samarbete. Genom att kunna ta emot feedback, vara lyhörd, får jag reda på hur andra uppfattar mig och mitt agerande. Genom att kunna vara tydlig och exponera mig själv, ger jag andra möjlighet att få kunskap om mig.