

# Treningsprogram for kvinnelige politikere

## Hovedbudskap:

- Kvinner undervurderer ofte sin kunnskap, kompetanse og sine ferdigheter. For å lykkes i en mannsdominert politisk virkelighet er det nødvendig med en realistisk vurdering av egne evner.
- Det finnes strukturelle barrierer og ubevisst benyttede atferdsmønstre som hindrer kvinner i å lykkes i politikken, det er ofte ikke deres skyld hvis de mislykkes.
- Solidaritet blant kvinner i politikken - også på tvers av ulike politiske partier - er nødvendig for å endre status quo.

## Målsettinger:

- Å erkjenne eksistensen av strukturelle hindringer.
- Å lære å gjenkjenne og reagere på manipulerende atferd.
- Å øke deltakernes selvtillit.
- Å bygge solidaritet blant kvinnelige politikere.

## Nyttige tips:

- Bruk konkrete eksempler (f.eks. spesifikke politikere og deres erfaringer, utdrag fra TV-serier, nyheter osv.)
- Forsøk å skape en avslappet atmosfære, en trygg ramme er avgjørende for å dele opplevelser.
- Vær bevisst ved generalisering av kjønn - bruk eksempler for å illustrere at kvinner og menn også er ganske heterogene grupper. Gi deltakerne ulike argumenter og begrunnelser for å øke kvinners representasjon i politikken

## Målgruppe

- Kvinnelige politikere
- Potensielle kvinnelige politikere



## Begrensninger og mulige risiki relatert til målgruppen og hvordan minimere disse

- Spesielt høyprofilerte politikere er kanskje ikke villige til å innrømme at kvinner er marginaliserte i politikken – ha derfor utarbeidet statistikk, forskningsresultater og annet relevant materiale som illustrerer strukturelle kjønns spesifikke barrierer.
- Med bakgrunn i partitilhørighet og/eller nåværende politisk situasjon, er det en mulighet for at deltakerne tar opp andre kontroversielle temaer. Utarbeid derfor en passende strategi for hvordan komme tilbake til det opprinnelige emnet i programmet. Ta med regler for gjennomføring av dette seminaret og ha dem ut på et synlig sted for å henvise til dem; i starten sørg for at alle deltakere er enige i de foreslåtte reglene som gjelder.

## Hvordan nå og engasjere målgruppen

- Interaktivitet! Ikke dropp planlagte aktiviteter, bruk visuelt materiell.
- Spør etter deltakernes egne erfaringer. Kurslederne forventes ikke å vite alt. I tillegg er personlige erfaringer alltid mer troverdig.

Tid	Mål	Innhold	Tilleggsnotater
15 min introduksjon 30 min icebreaker*	Introduser treningsprogrammets innhold (tidsrammer, planlagte pauser etc.)  Skap en hyggelig atmosfære for å skape en trygg ramme	Velkommen, introduksjon av struktur på trenings- programmet, inkl tidsramme, presentasjon av organisasjonen, trenere og regler for samarbeid på seminaret. Icebreaker – “marketplace”: Hva jeg selger (Jeg kjenner allerede til manipulerende adferd) Hva jeg ønsker å kjøpe (hva jeg ønsker å lære på seminaret) Hva jeg selger „under bordet” (noe som ikke er relatert til selve kurset, f.eks en spennende hobby)	Ta med navnelapper (f.eks omforente regler som henges opp på veggen) Vær beredt på å legge til nye regler i tillegg.  Flere passende icebrakere kan anvendes. icebreaker
30 min	Introduser hersketeknikkene.	Rollespill illustrerer de mest vanlige teknikkene (se seksjonen om Rollespill i denne manualen).	Ta med beskrivelser av de ulike rollene for hver deltaker.

			Gjør deltakerne kjent med innholdet i rollespillet for kvinnelige politikere enten på ark eller på skjerm.
25 min	Gjenkjenne hersketeknikker	Debriefing rollespillet – og spør deltakerne om å identifisere oppførsel som du finner urettferdig eller manipulerte; kurslederne eller deltakerne kan notere ned sine vurderinger og dele i gruppen etterpå f.eks på en flip-board	Ha tilgjengelig flip-board og/eller Post-It lapper og tusjer
60 min	Diskuter i gruppen hvordan man kan gjenkjenne og forhindre eller møte bestemte hersketeknikker	Berit Ås theory of master suppression techniques  (Berit Ås teori om hersketeknikker)  Presenter en teknikk om gangen og spør deltakerne som foreslått i rollespillet	Ha klar spørsmålene som du ønsker å stille (du kan ha de på skjerm eller på slides)  Illustrer teknikkene med passende videoer (se seksjonen Brosjyre og Videoer) Involver deltakerne så mye som mulig
60 min	Lære og praktisere ulike motstrategier til de ulike hersketeknikkene	Deltakerne deler seg i 5 grupper – og hver gruppe forbereder en demonstrasjon (ca 5 minutter) på adekvat motstrategi/reaksjon på de ulike teknikkene.  Etter hver opptreden kan de andre deltakerne prøve å identifisere hvilken hersketeknikk som ble presentert.	Forbered og ta med kort med navn/nummer på de ulike teknikkene; alternativt kan gruppene deles inn i 5 grupper (nummeret på gruppen, samsvarer med den teknikken de skal illustrere)  Denne teknikken gir en god feedbak for kursleder – du vil forstå om alle har forstått de ulike teknikkene, hvis ikke har du muligheten til å klargjøre det som er nødvendig.

30 min	Reflektere over ulike erfaringer med hersketeknikkene	Debrief rollespillet – spør deltakerne hvordan det følte i rollen de hadde, hvordan de forberedte presentasjonen – hvorvidt den var en autentisk og erfart, eller funnet på for anledningen	<p>Vær forberedt på noen emosjonelle reaksjoner og situasjoner, spesielt der deltakeren bestemte seg for å dele opplevelser fra sitt eget liv.</p> <p>Støtt alltid deltakeren i slike sitasjoner. Sannsynligvis vil resten av deltakerne være støttende også.</p> <p>Gi deltakerne tilstrekkelig tid til å reflektere over sine erfaringer og følelser.</p>
20 min	Evaluere treningen og få feedback fra deltakerne.	Alle deltakerne gir feedback.	<p>Feedback kan være anonym eller i plenum i gruppen.</p> <p>Bruk den metoden som passer best med de behovene du har.</p> <p>Du kan også kombinere begge metoden (starte med anonym evaluering og deretter åpent dele i plenum)</p>

*\*eventuelt tilpasse ift antall deltakere*

## NOTES