

Mine erfaringer med Frog Online Identity

Frog kurset ble noe helt spesielt for meg. Det å få 2,5 uke med tid og fokus på mine mål for fremtiden, bevissthet på egen ID, fokus på ulike kommunikasjonsteknikker, og bevissthet på min Impact var veldig nyttig for meg. Ikke har jeg på noe vis på egenhånd eller i jobb hatt / tatt meg mulighet til å sette av tid til slike viktige temaer tidligere. Egentlig har jeg ikke tenkt over hvor viktig det er heller, bare kjent på en liten gnagende utilfredshet av at ikke alt er på plass.

Vi var tre kolleger som lo på vei til og fra kurset nesten hver dag, vi diskuterte og løftet hverandre. Vi ble veldig sammensveiset og vi har fått et tillitsforhold og vennskap til hverandre som bare har blitt sterkere med tiden. Frog hjalp meg å rive ned personlige murer og åpne opp nye dører i vårt kollegiale vennskap.

I løpet av kurset gjorde vi mange morsomme og tankevekkende aktiviteter og øvelser, dette satte i gang mange indre prosesser som også gjorde sitt til at jeg måtte gjøre justeringer i mitt eget liv, fordi det medførte et ønske om å skape disse endringene. Dette var ikke bare lett for meg men det følte riktig. Gjennom kurset ble vi bevisst ulike verdier og egenskaper vi innehar samt bevisst på hvilke verdier eller egenskaper vi ønsker å utfordre oss på samt skape mer av. Spesielt det å vise mot og være mer modig i ulike situasjoner var blant annet noe som ble viktig for meg. I etterkant av kurset har jeg skrudd opp motet mitt mange ganger og vært bevisst på at dette lovet jeg meg selv. Det har gitt meg mange nye erfaringer.

Jeg holder nå på med sertifisering i Frog. Dette har vært en berg-og dalbane av følelser og opplevelser hos meg selv. Det har vært så spennende å se hva metodikken i kurset gjør med den enkelte og meg. Tro og tvil har skiftet på å holde rattet mange ganger. Sakte og sikkert løfter deltakerne seg selv frem og skaper en tro på at de kan skape sin egen livsdrøm. Det som erfares fra dag 1, er at deltakerne møter opp. De som tidligere har slitt med oppmøte og stabilitet kommer på kurset og gjennomfører hele dagene. En av deltakerne svarte en dag –« jeg tør jo ikke å ikke møte opp. Dere sier det er viktig og at jeg må være her, at alle dagene henger sammen og at vi ikke kan gå glipp av noe». De blir satt forventninger og krav til – og det fungerer!

På disse nå fem ukene med FROG har jeg lært mer enn noen gang tidligere i jobb, skole og kurs på lik tid. Erfaringen er sterke og de er for det meste gode: de handler om mennesker som får troen på seg selv. Smarte unge mennesker (dropouts) som av ulike grunner ikke er i studie eller skole forstår at de har alt de trenger selv bare de skrur opp viljen sin og selv er ansvarlige for sin egen fremtid. De trenger bare litt / eller også mye dytt i starten. Det å se deltakerne få nye uttrykk av ro, tro, håp og engasjement i ansikt og kropp er verdt all jobbingen. Det å se sammenspleising og nye vennskap vokse frem, hvordan de støtter hverandre og også hvordan de vågalt velger å utfordre hverandre.

Det skal ikke legges skjul på at det er mye og også krevende jobbing. Du må ha et ønske om å skape forandring hos andre og å være tilstede når det kreves. Dette er ikke en vanlig 8 – 16 jobb.

Jeg er heldig og har gode FROG kolleger som vil ungdommen og hverandre vel og jeg har lært ufattelig mye av mine unge kollega Kine. Anne-Ma og Ingeborg er også sterkt delaktig i kurset og er parat til å veilede oss til enhver tid, er en stor og nødvendig støtte.

Mette Omnes , sertifisert FROG trener