

- ☐ Energigivare
- ☒ Uppvärmning
- ☐ Inledning (kultur, spelregler)
- ☐ Kreativa övningar

- ☐ Reflektion och utvärdering
- ☐ Triggers/association
- ☐ Samarbete



Hur tog du dig till...?

Förklaring till/beskrivning av metoden:

Metoden kan användas som presentationsövning. Ibland kan det vara bra att starta med en sådan omgång för att värma upp och göra deltagarna bekanta med formen.

Tidsåtgång:

ca 10 minuter inkl instruktion och presentation

Gör så här:

1. Dela in deltagarna i par, där en får rollen att vara A och den andra får rollen att vara B.
2. Ge följande instruktion:
 - A har till uppgift att beskriva för B hur hen tog sig till frukostmötet idag. Beskrivningen ska vara så levande och detaljrik som möjligt.
 - B har till uppgift att hjälpa A att beskriva händelsen. B får ta hjälp av frågorna:
 - Vad hände?
 - Vad såg du?
 - Vad hörde du?
 - Vad upplevde du?
3. Bryt efter ca 3 min och byt roller.
4. Be alla presentera sig för varandra med uppmaningen "skriv namn och arbetsplats på en post-it som ni fäster på bröstet"



Att tänka på:

Det här är en metod som har många användningsområden.

Den kan användas för att bearbeta en upplevelse, ge nya infallsvinklar och vidga förståelsen av en händelse.

Den kan användas i syfte att öka inläringen i ett ämne då den ger deltagarna möjlighet att repetera, reflektera och förstärka det egna lärandet.

Den kan också användas som träning i kommunikation och samtal – deltagarna tränar både uppfattningsförmåga och koncentrationsförmåga.



