

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

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

Checka in och checka ut

Tidsåtgång

Ca 30 min

Beskrivning av metoden

En grupp individer som arbetar mot samma förståelse för varandras personliga olikheter och en grupp kan vara olika motiverade, ha olika inställningar till arbetsmetoder och olika ambitioner.



mål har nytta av utgångsläge. Deltagarna i



Övningen lämpar sig för att få status/nulägesbild av en grupp inför eller efter ett möte. Övningen kan användas för att bygga en reflekterande kultur.

Gör så här

Detta är en enkel övning som behöver upprepas varje gång gruppmedlemmarna träffas. Om inte gruppen har en facilitator/processledare, behöva gruppen välja en annan person för att säkerställa att övningen utförs.

Checka in (15 min) - bör ske tidigt på dagen

Alla deltagare berättar kort kring aktuell fråga, till exempel:

- Mina förväntningar på denna dag/process
- Så här har jag haft det sedan vi sågs senast

Checka ut (15 min) - sker sent på dagen.

Alla deltagare berättar kort kring aktuell fråga, till exempel:

- Det här tar jag med mig från idag
- Det här var särskilt bra idag
- Det här ska jag tänka på inför nästa gång

Tänk på att

Vilka frågor ni väljer att reflektera kring har betydelse – som du frågar får du svar.

Det är viktigt att den ansvarige för övningen är medveten om att negativa uttalanden kan göras.

Undvik att starta en diskussion eller att kommentera detta för mycket. Behöver något åtgärdas för att dagen ska få goda förutsättningar så gör det, men driv linjen att vi bara lyssnar på varandra nu.

