

☒ Energigivare

☐ Uppvärmning

☐ Inledning (kultur, spelregler)

☒ Kreativa övningar

☐ Reflektion och utvärdering

☐ Triggers och association

☐ Samarbete

☐

Finn fem fel



Förklaring till/beskrivning av metoden:

En övning som ger energi, kräver visst mod, uppmanar till att tänka nytt och lyfta blicken "hur gör andra?"

Tidsåtgång:

Ca 1 + 1 + 2 min * 3 (tot ca 15 min)

Gör så här:

1. Be deltagarna ställa sig 2 och 2. Erbjud dig själv som partner om det är udda par.
2. Stå ansikte mot ansikte och studera varandra i tysthet under 1 min.
3. Vänd om så varje par har ryggen vänd mot sin partner
4. Be samtliga att ändra på fem synliga saker hos sig själv (1 min)
5. Vänd tillbaka och tala om för din partner vad som har ändrats (2 min)



Be nu alla paren göra om exakt samma övning och ändra på fem nya saker!

Be nu alla paren att för en tredje gång, göra om samma övning och ändra på fem nya saker!

Att tänka på:

Det finns utrymme för att stå upp och göra denna övning. När deltagarna säger att det inte går längre – sänd ut en känsla av övertygelse att alla klarar detta. Utvärdera efter tredje omgången och fråga vilken omgång som var svårast, 1:a eller 3:e? Vad kan man lära sig av denna övning? (mod att våga gå utanför sin komfort zon, skapar kreativitet, våga lyfta blicken och stjäla tips från grannen, det kanske gick lättare gång 3=övning ger färdighet...),

Förberedelser/material:

Inga förberedelser krävs