

☒ Energigivare

☒ Uppvärmning

☐ Inledning (kultur, spelregler)

☐ Kreativa övningar

☐ Reflektion och utvärdering

☐ Triggers och association

☐ Samarbete

☐

Påståenden



Förklaring till/beskrivning av metoden:

Enkel och snabb övning. Bryta, skapa ny energi, gå från ett moment till ett annat eller vinna tid vid ex teknikstrul.

Tidsåtgång:

Ca 5 min

Gör så här:

Läs upp ett påstående i taget och be deltagarna som instämmer att ställa sig upp, t ex

- Har en röd brevlåda
- Har en hund
- Har cyklat Vätternrundan
- Har fått böter
- Har ätit sniglar
- mm



Att tänka på:

Påståendena kan anpassas och vara kopplade till mötesgruppen, t ex "vilka ingår i x-gruppen?".

Övningen kan även användas som en värderingsövning med påståenden som rör ämnet för mötet. I detta fall kan man be deltagarna ställa sig på olika platser i rummet ex hörnen, som får representera olika ställningstaganden.

Förberedelser/material:

Anpassa frågor eller påstående efter behov



Motala kommun