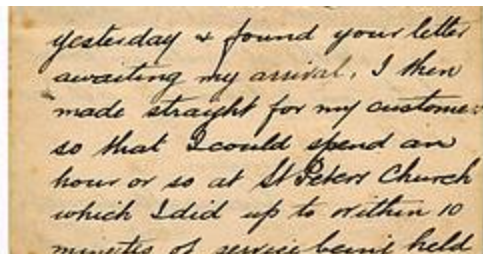


- ☐ Energigivare
- ☐ Uppvärmning
- ☐ Inledning (kultur, spelregler)
- ☒ Kreativa övningar

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

Skriv ditt namn 5 gånger



Förklaring till/beskrivning av metoden:

Syftet är att med en enkel övning göra människor medvetna om hur lång tid det tar att sätta en vana och hur omedvetna vi vanligen är om våra vanor. Övningen kan till exempel användas som en introduktion till ett förändringsarbete.

Tidsåtgång:

5-10 min inklusive reflektion

Gör så här:

- Uppmana deltagarna att skriva sitt namn fem gånger på ett papper. Låt alla bli klara och ge nästa instruktion: Skriv nu ditt namn fem gånger med ANDRA handen.
- Möjliga reflektionsfrågor:
 - Hur kändes det?
 - Hur länge har det tagit dig att känna dig bekväm med det första sättet?
 - Hur länge skulle det ta att bli bekväm med den andra handen?
 - Vad säger det här oss om det arbete vi har framför oss?

Att tänka på:

Berätta inte övningens syfte eller upplägg i förhand.

Förberedelser/material:

Papper och pennor.