

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

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

Snabbskrivning



Förklaring till/beskrivning av metoden:

Snabbskrivning” innebär att skriva en text eller berättelse på kort tid – som ett sätt att komma runt sin inre censur. Tidspressen gör att du kommer runt dina höga krav och släpper loss kreativiteten.

Tidsåtgång:

5-10 min

Gör så här:

Bestäm en kort tid, till exempel två minuter, sätt klockan och börja skriv! Målet är att hinna skriva **så många ord som möjligt**. Vad berättelsen handlar om är inte det viktiga. Du kan börja med ”Det var en gång...” Skriv hela tiden det första som dyker upp i huvudet utan att oroa dig för hur berättelsen eller meningen ska avslutas.

Metoden går att använda individuellt men kan också passa bra som en ”energizer” i en grupp.

Övningen kan ju lanseras lite som en tävling. Flest ord på två minuter vinner!

Om man vill och det verkar vara en bra idé för just den grupp man jobbar med kan deltagarna som steg två få läsa upp sina berättelser för varandra. Detta steg kan med fördel *inte* avslöjas i inledningen, gör man det kan prestationskraven öka och motverka övningens syfte.

Ofta blir de här små berättelserna mer fantasifulla och intressanta än något man hade kunnat tänka ut med obegränsad tid på sig!

Förberedelser/material:

Papper och pennor.