

- | | |
|--|---|
| ☐ Energigivare | ☐ Reflektion och utvärdering |
| ☐ Uppvärmning | ☐ Triggers och association |
| ☒ Inledning (kultur, spelregler) | ☐ Samarbete |
| ☐ Kreativa övningar | ☐ |

Vår hjärna är hjälpsam



Slummer Säng
 Kudde Tupplur
 Vila
 Natt Täck
 Drömmar
 Pyjamas
 Snarka
 Tystnad

Förklaring till/beskrivning av metoden

En enkel övning för att göra människor uppmärksamma på att det vi uppfattar kan baseras på våra förväntningar, inte fakta. Kan användas vid introduktion av förändringsarbete.

Tidsåtgång

5 minuter + reflektion.

Gör så här

- Berätta att du kommer att visa en bild med ord under 10 sekunder. Uppgiften är att, utan att anteckna och under tystnad, memorera orden.
- Visa bilden med orden förknippade med sovande (se ovan) under ca 10 sekunder. Ta bort bilden (byt bild om du har ppoint/be alla vända på sitt papper om de har varsin A4) och be gruppen individuellt snabbt skriva ner alla ord de minns.
- Läs ett ord i taget nedan och be alla som har skrivit ordet räkna upp handen: "Räcka upp handen om du har skrivit ordet: 1. Slummer, 2. Natt, 3. Sova, 4; Sömn
- Visa bilden igen. Sömn/sova inte finns med. Vad händer?
 Vilka associationer gör vi idag kring vårt arbete eller hur det uppfattas?

Att tänka på

Håll tempot för att förstärka effekten att vår hjärna fyller i om vi inte har tid för eftertanke.

Förberedelser/material

Bild ppoint eller utskrivna papper till samtliga deltagare.