

Hand, Huvud, Hjärta

DELTAGARE
2-20 pers

MATERIAL
Eventuellt bilder av känslor
eller material för att
skapa egna bilder

TIDSÅTGÅNG
15-60 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL



SAMLAS

Ställ öppna frågor till gruppen i slutet av en aktivitet eller workshop:



HAND

Vad hände?

Vad lade du märke till?

Exempel: Vilka ord har du hört idag som har berört eller påverkat dig?



HUVUD

Vad tar du med dig?

Vad lärde du dig?

Exempel: Hur var det att uttrycka sig genom kroppen?

Vad tror du att du kommer minnas nästa vecka?



HJÄRTA

Hur kändes det?

Hur känns det nu?

Exempel: Vilka känslor märker du i din kropp?

Har känslan förändrats sedan början av dagen?

TIPS TILL FACILITATORN

- Ställ frågor som lockar till reflektion och eftertanke.
- Bemöt alla reflektioner med respekt.
- Använd till exempel en imaginär boll för att fördela ordet utan en förutbestämd ordning. Bollen kan ändra storlek och vikt. Uppmuntra alla att vara kreativa med vilken typ av boll de skickar. När bollen är i luften har alla möjlighet att fundera i tystnad.
- REFLEKTION: Vad lärde jag mig? Vad tar jag med mig till nästa gång?