

Livscirklar

DELTAGARE
2-20 pers

MATERIAL
Cirkelformade objekt (t.ex. plast- eller burklock) i fem olika storlekar, papper, färgpennor och tidtagare, t.ex. mobiltelefon.

TIDSÅTGÅNG
30-90 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL



REFLEKTERA

Tänk på ett vackert, gammalt träd. När man faller ett träd kan man se livets cirklar som berättar trädets historia. Cirklarna berättar hur gammalt trädet är och viktiga saker som har hänt i trädets liv, till exempel kraftiga regn, torka eller mycket näring.

Om du vore ett träd, vad skulle dina årsringar, livscirklar, berätta? Vilka viktiga händelser och positiva minnen kommer du att tänka på?



SKAPA

Ta papper och penna.

Rita fem cirklar t.ex. genom att använda burklock eller liknade runda objekt i olika storlekar.

Varje cirkel representerar olika händelser i ditt liv. Vilka viktiga händelser har du upplevt? Vilka positiva minnen har du från livet?

I fyra av cirklarna: färglägg, rita och skriv om en viktig händelse eller ett positivt minne från ditt liv.

Spela musik som gruppen tycker om medan de skapar sina livscirklar.



FANTISERA

Titta på den sista cirkeln som är tom. Fundera över: För att må bra, vad skulle du vilja göra under det kommande året?

Skriv, färglägg och rita ditt mål och dröm i den tomma ringen.



SAMLAS & DELA

Samlas och berätta för varandra om era livscirklar.

Förklara: "Det är frivilligt hur mycket och vad en person vill berätta. Det finns inget tvång eller krav. Låt oss lyssna och möta varandra med nyfikenhet, förståelse och uppmuntran."

TIPS TILL FACILITATORN

- Uppmuntra att drömma stort och påminn om att det inte finns några rätt eller fel svar.
- Människors livsupplevelser är olika och kan ha stor variation. Bekräfta alla jämlikt, utan att jämföra och bedöma.
- UTVECKLA: "Om livscirklarna handlade om vår kommun (eller ett specifikt område i vår kommun), vilka fem viktiga händelser har varit hälsofrämjande? För att främja hälsa, vad behöver vår kommun eller vårt område under det kommande året?"
- REFLEKTERA: Välmående kan betyda olika saker för oss. Var det något som överraskade dig? Vad lärde du dig från gruppen?