

Mina styrkor

DELTAGARE

2-20 pers

MATERIAL

Kort eller bilder med olika motiv på framsidan och likadant motiv på baksidan.

TIDSÅTGÅNG

30-90 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL

VÄLJ EN BILD



Placera alla bilder/kort så de har baksidan upp. Be alla välja en varsin bild samtidigt.

BETRAKTA



Titta på bilden och fundera över: "Vilka former, mönster och färger innehåller bilden?"

REFLEKTERA



Titta på bilden och fundera över: Vilka tankar och känslor väcker bilden hos dig? Vad kan bilden berätta om dig och dina styrkor?"

PRESENTERA ER



Presentera er med namn, bild och er styrka. Kom ihåg att det är frivilligt hur mycket och vad varje person vill berätta. Det finns inget tvång eller krav. Uppmärksamma och möt varandra med nyfikenhet, förståelse och uppmuntran. Avsluta med en applåd eller liknande för att fira er grupp med alla dess styrkor!

TIPS TILL FACILITATORN

- Uppmuntra och bekräfta gruppens styrkor. Vilket fantastiskt team!
- Gör denna övning under första och sista tillfället med en grupp. Har något ändrats i vilka styrkor de ser att de har? Hur kommer det sig?
- REFLEKTERA: Vad lärde du dig?