

Styrketrådet

DELTAGARE
2-20 pers

MATERIAL
En bit kartong, bricka eller liknande platt material som kan fungera som en stödjande bas. Lera och vattenbärgare. Dekorationsmaterial.

TIDSÅTGÅNG
30-90 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL



SAMLAS

Ställ iordning materialet.

Be alla att blunda eller sänka blicken och ta några djupa andetag. Förklara: "Fundera över den specifika styrka som gör det möjligt för dig att hantera svårigheter. Vad är det som du har inombords, en egenskap, en förmåga, ett förhållningssätt, som gör att du klarar av att hantera svårigheter? Fundera under en minut."



SKAPA

"Föreställ dig nu hur denna styrka skulle se ut om det var ett träd. Skulle det vara högt, kantigt, kraftigt, lätt, lågt, luftigt eller nåt helt annat?"
"Börja nu omvandla denna inre bild av din styrka till en faktisk skulptur i lera."

Skapa under minst 20 minuter. Uppmuntra till fri kreativitet. Skulpturen behöver inte vara begripliga för någon annan än den som skapat den. Spela musik i bakgrunden under tiden.



DEKORERA

Förklara: "Nu är det dags att dekorera ditt träd med det material du har tagit fram. Fortsätt följa det som känns rätt för dig. Styrketrådet behöver inte se ut på ett sätt som tilltalar någon annan. Det är din vision som styr."

Dekorera under 5-10 minuter.

Spela musik i bakgrunden under tiden.



FIRA & DELA

Förklara: "Det är dags att avrunda. Se vilka fantastiska styrketråd ni har gjort! Ställ trädet så att vi kan röra oss runt det och njuta av detaljerna." De som vill, kan berätta om sitt styrketråd. Kom ihåg att det är frivilligt hur mycket och vad en person vill berätta. Det finns inget tvång eller krav. Uppmärksamma och möt varandra med nyfikenhet och förståelse.

TIPS TILL FACILITATORN

- Det är själva görandet och processen, inte resultatet, som är det viktiga.
- **UTVECKLA:** Tillsammans, i gruppen, visualisera ett stort "styrketråd" som symboliserar gruppens gemensamma styrka. Tänk på hur trädet kan se ut när det kombinerar olika egenskaper. Bejaka varandras idéer och skapa styrketrådet tillsammans.
- **REFLEKTERA:** Vilka hälsofrämjande frågor och perspektiv blev aktualiserade av aktiviteten?