

# Tre saker

DELTAGARE  
2-20 pers

TIDSÅTGÅNG  
15-45 min

## SÅ HÄR GÅR DET TILL



### SAMLAS

Förklara att alla strax ska hämta tre objekt som representerar tre olika saker.  
Varje person väljer sina egna objekt.



### TRE OBJEKT

"Hämta ett objekt som representerar något du tycker om, ett objekt som representerar något du förväntar dig från idag/kursen och ett objekt som representerar något irrelevant."



### HÄMTA

Håll tiden kort, så på någon minut ska alla hämta sina objekt.  
Spela gärna musik under tiden.



### DELA

Gör en runda där alla får berätta om sina tre objekt och vad de representerar.  
Varje person bestämmer själv hur mycket eller lite den vill dela.  
Kom ihåg att det inte finns något facit eller rätt svar när någon pratar om sin egen upplevelse.

## TIPS TILL FACILITATORN

- Uppmuntra alla presentationer, även de ovanliga, utan att döma. Kanske kan fler än du tror relatera till dem.
- Anteckna alla förväntningar och anpassa din planering för att möta dem i den mån det är möjligt. Följ upp och stäm av både under och efter kursen. Var uppriktig med vilka förväntningar du inte kunnat möta.
- UTVECKLA: Prova att anpassa övningen för ett annat syfte, till exempel för en incheckning med påståenden som: "något som visar hur du mår, något som du använder ofta och något som gör dig glad".