

# Upplevelsebaserad facilitering

Att kunna leda en grupp på ett bra sätt är en avgörande del av hälsoarbetet. Här får du tips om hur du kan skapa trygga, inkluderande och inspirerande sammankomster, där alla känner att de kan uttrycka sig och bidra.

## VAD ÄR FACILITERING?

Facilitering är ett arbetssätt som syftar till att skapa tydlighet, främja delaktighet och väcka engagemang under möten, samtal och projekt. Det är särskilt värdefullt i det lokala arbetet, där det hjälper till att säkerställa att alla deltagare kan bidra och känna sig delaktiga. Som facilitator leder du samtal, stöttar förändringsprocesser och driver projekt på ett sätt som värdesätter deltagarnas erfarenheter och idéer.

Facilitering handlar om att skapa utrymme för dialog, samarbete och gemensamt lärande. Du som facilitator behöver inte ha alla svar, eftersom deltagarna bidrar med sina egna insikter, kompetenser och kunskaper. Genom att leda utan att styra bidrar faciliteringen till mer inkluderande och effektiva samarbeten, där möjligheter ges för deltagarna att bidra, lära av varandra och tillsammans hitta lösningar. Detta gör ert arbete mer meningsfullt, diskussioner mer konstruktiva och förändringar mer hållbara.

Sammanfattningsvis är facilitering ett värdefullt arbetssätt för att skapa engagerande och inkluderande processer som leder till bestående förbättringar och utveckling.

# Planera inför att facilitera en träff

## PRAKTISKA FÖRUTSÄTTNINGAR

- Vem ska komma? Vilken målgrupp?
- Hur många ska ni vara?
- Var ska ni träffas?
- Hur länge ska ni ses?

## VARMT VÄLKOMNANDE

Planera hur du bemöter varje deltagare så att de känner sig välkomna och betydelsefulla. Lägg märke till detaljer och visa genuint intresse för personen, utan att göra det till fokus för hela gruppen. Hur kan du använda kroppsspråk och frågor för att förmedla generositet, lugn och nyfikenhet?

## INOFFICIELL START

Skapa en känsla av samhörighet genom att visa att deltagarnas närvaro är viktig och att du är glad att de är här. Vilken aktivitet kan engagera deltagarna på ett meningsfullt sätt under den inofficiella starten (kvarten innan mötet börjar och under mötets första minuter)?

Prova till exempel övningen [Glädjepost](#) och reflektera över frågan "Vad är uppskattning och beröm?" medan ni förbereder era kuvert. [Se filmen Glädjepost](#)

## TYDLIGT SYFTE

En gemensam förståelse för syftet främjar motivation och engagemang hos deltagarna. Formulera ditt syfte tydligt och inspirerande, till exempel: "Jag är mycket tacksam för er tid och värdesätter den högt. Jag kommer att göra mitt bästa för att vårt hälsofrämjande arbete ska kännas meningsfullt och inspirerande, så att ni blir påfyllda med glädje och nya insikter."

## MENINGSFULL KONTAKT

Gruppens samarbete är avhängigt deras kommunikation och relationsskapande. Ett första steg mot meningsfull kontakt är att ta reda på deltagarnas förväntningar av er samvaro till exempel med övningen [Tre saker](#). [Se filmen Tre saker](#).

Ett nästa viktigt steg är att ni tillsammans gör överenskommelser för hur ni vill ha det i gruppen med övningen [Gruppens spelregler](#) som hjälper till att både skapa en gemensam förståelse och tydliga riktlinjer för gruppens arbete samt att få fram värdefulla insikter och erfarenheter som kan användas under hela er tid tillsammans.



## INCHECKNING

Incheckningar är bra av många anledningar, inte minst för att uppmuntra ärlighet och självreflektion, utveckla emotionell intelligens, förbättra självkännet och föra samman gruppen.

Incheckningar är också värdefulla för dig som facilitator för att få veta vilken energi och stämning som finns i gruppen, få feedback om övningar och möjliggöra justeringar av innehåll och upplägg.

Till första träffen kan du till exempel göra [Energimätaren](#) och [Känslodjur](#)  
[Se filmen Energimätaren](#)

## UPPLEVELSEBASERAT UTBYTE

Faciliteringens huvudmål är att skapa möjligheter för erfarenhetsutbyte mellan deltagarna. Facilitatorns fokus bör därför ligga på att omvandla innehållet till engagerande upplevelser som ger deltagarna insikter och lärande under majoriteten av er tid tillsammans. Med andra ord är det gruppen och deltagarnas egen aktivitet som står i fokus.

Tänk på att gruppens samlade kunskap är större än vad varje enskild person eller facilitator kan bidra med ensam. Som facilitator bör du uppmuntra och stötta deltagarna att göra jobbet själva – de lär sig bäst när de upplever och aktivt deltar. Uppmuntra även till nätverkande och stöd mellan deltagarna.

Syftet är att alla ska känna att de har lärt sig mycket, att de kommer närmare varandra och att de känner sig inspirerade genom hela processen.

Gör till exempel övningen [Kreativ blick](#) som öppnar upp för samtal om platsen där ni befinner er. [Se filmen Kreativ blick](#)

## AKTIVERA KREATIVITETEN

Planera och skapa ett upplägg för att säkerställa bästa möjliga inlärning genom att aktivera flera sinnen och kreativitet – bild, text, olika material, fysisk aktivitet osv. Gör till exempel övningen [Drömplatser](#) där ni tar en promenad och samtalar.

Att leka, skapa och uttrycka sig kreativt är mycket positivt för hälsan och har många fördelar för både individen och gruppen. Forskning visar att personer som är mycket kreativa under hela livet ofta behåller sitt leksinne oavsett ålder. Den kreativa leken stärker vår känsla av samhörighet och förståelse för varandra, ger avkoppling och ny energi samtidigt som det främjar vår kreativitet och problemlösningsförmåga med mera.

Gör till exempel övningen [Upptäck bilden](#) och utveckla den till ett samtal om hälsofrämjande. [Se filmen Upptäck bilden](#)

## NYFIKNA FRÅGOR & DIALOG

- Lyssna på vad deltagarna säger. Genom att visa uppmärksamhet för den som talar kan du inspirera andra att göra detsamma. Låt varje person prata till punkt och skriv gärna ned det som sägs på ett blädderblock för att visa att du värdesätter deras bidrag.
- Fråga genuint nyfikna frågor som både öppnar upp för och fördjupar samtal. Exempel: "Vad är viktigt? Hur kan vi göra? Kan du ge exempel?"
- Skapa dialog genom att uppmuntra fler att dela sina åsikter. Påminn om att det är helt okej att ha andra perspektiv. Fråga exempelvis: "Finns det andra sätt att se på det här?"
- Sammanfatta regelbundet under samtalets gång och i slutet, och bjud gärna in deltagare att bidra med sina egna sammanfattningar. Exempel: "Vi har diskuterat ... och vi har fått in följande synpunkter..."
- Främja fysisk aktivitet genom att deltagarna omväxlande står upp och diskuterar saker i mindre grupper och ibland sitter ner och pratar i helgrupp.
- Eftersträva ett neutralt ledarskap – det vill säga att inte ta ställning för eller emot någon person eller idé. Det är en viktig framgångsfaktor.

## UPPLEVELSEBASERAT UTBYTE

Människor minns ofta vad som hände i början och i slutet av en träff. Avsätt därför gott om tid för att runda av på ett lugnt och meningsfullt sätt – sammanfatta, reflektera och dra lärdomar till exempel med övningen: [Hand, Huvud, Hjärta](#)

Människor minns ofta väldigt känslomässiga händelser väldigt bra så skapa positiva minnen genom att fira såväl framgångar som utmaningar och lärdomar. Uppmärksamma det ni lärt er av och fira gruppens milstolpar. Ha roligt tillsammans, gör [Applådera mera](#) och öva olika sätt att fira till exempel med övningen [Hej & Tjena Se filmen Hej & Tjena](#)

## FORSÄTT UTFORSKA

Här har vi samlat aktiviteter [Verktygslåda med kreativa aktiviteter | Clowner utan gränser](#) som du gärna kan justera och anpassa efter din grups behov.

Stort lycka till med din facilitering!