

HVAD KAN X GØRE?

– refleksion og løsning på ubalancer og udfordringer

Formålet med 'Hvad kan X gøre?'- øvelsen er, at deltagerne skriftligt reflekterer over udfordringer og kommer med bud på, hvordan de kan håndteres.

Der skal ikke tages udgangspunkt i deltagernes egne oplevelser og deres egne evner til at handle og forandre. Deltagerne får således mulighed for at få afstand til egne problemer og i stedet være rådgivere og eksperter for andre. Dog vil mange deltagere nok bruge egne erfaringer til at komme med gode råd.



Cirka ti minutter til individuel refleksion
Minimum 30 minutter til dialog i gruppe



Ti refleksionskort til hver deltager, papir, skriveredskaber



Individuel, skriftlig
Dialog i gruppe

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At hjælpe hinanden med metoder til at håndtere udfordringer.
2. Deltagerne får hver udleveret ti refleksionskort med spørgsmål om udfordringer og udvælger så dem, de finder mest relevante.
3. Underviseren kan eventuelt sige, at deltageren kan tænke lidt over de ti udfordringer, og at de kan notere deres tanker ned enten som et konkret råd eller som stikord. Hvis en deltager ikke ønsker at skrive noget, kan vedkommende tænke over spørgsmålene og mundtligt give gruppen gode råd og ideer.
4. Deltagerne får mindst ti minutter til at reflektere over kortene og skrive deres tanker ned.
5. Underviseren vælger et kort og læser problemstillingen op. Underviseren kan spørge, om en deltager ønsker at komme med et godt råd. Tanken er, at alle kan byde ind, hvis de har lyst til det. Gruppen diskuterer de forskellige råd. Underviseren kan til sidst også komme med et godt råd.
6. Der arbejdes med de andre refleksionskort på samme måde.
7. Underviseren afslutter øvelsen med for eksempel at spørge, om nogle deltagere oplever de samme udfordringer, og om de kan bruge nogle af rådene.