

HVEM ER JEG?

– at præsentere sig selv gennem valg af billeder

Formålet med øvelsen 'Hvem er jeg' er at samle deltagerne og give dem mulighed for at præsentere sig for hinanden ved at vælge mellem billedkort, der hver giver forskellige associationer. Når deltagerne vælger et billede og fortæller om, hvorfor netop dette billede er relevant, åbner det for, at de kan fortælle om andre sider af sig selv, end de plejer. Øvelserne giver tillige deltagerne mulighed for at opdage mulige fælles interesser og grine sammen, og det giver underviseren indblik i deltagernes liv.



Cirka 15-20 minutter, et-to minutter pr. deltager



60 billedkort, god bordplads og eventuelt et ekstra bord, som deltagerne stiller sig omkring



Gruppe



Er af samme type øvelse som 'Mit humør' og 'Min motion'
Hvis der ønskes flere billeder, kan billederne fra 'Mit humør' eller 'Min motion' også bruges

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At deltagerne skal præsentere sig for hinanden og underviseren på en sjov og uformel måde.
2. Billedkortene spredes ud på et bord, som deltagerne enten sidder eller står omkring.
3. Underviseren introducerer øvelsen ved for eksempel at sige: "Som I kan se, har jeg lagt en masse forskellige billeder ud på bordet. Billederne kan lede jeres tanker hen på mange forskellige ting. I skal nu vælge tre-fem kort, som I kan bruge som inspiration til at fortælle lidt om jer selv. I bestemmer selv, hvad I vil vælge at fortælle. I kan fortælle om interesser, oplevelser, arbejde, familie, sygdom og så videre. Hvis en af de andre tager et billede, som man gerne selv ville have haft, er det i orden at benytte det, når det bliver ens tur. Spørgsmålstegnet kan bruges, hvis I mangler et billede, så kan I bruge det til at fortælle om jeres eget billede."
4. Deltagerne vælger hver især tre-fem kort til at beskrive, hvem de er.
5. Underviseren vælger til sidst også tre-fem kort. Hun fortæller som den første om sig selv for at vise, at deltagerne kan tale om mange forskellige ting og gerne med lidt humor.
6. På skift viser deltagerne deres kort til gruppen og præsenterer sig selv ud fra dem.
7. Underviseren afslutter med at takke deltagerne for deres åbenhed og præsenterer derpå dagens næste programpunkt.
8. Alternativt kan billederne bruges til at stille andre spørgsmål som for eksempel "Fortæl om din oplevelse af din situation/ sygdom", "Fortæl om dine forventninger til det kommende forløb" eller "Fortæl om, hvad du har fået ud af forløbet fra du startede til nu".