

Øvelser på å gi bekreftelser - tillegg til øvelsesboksen

1. Bekreftelser (tidligere erfaringer)

- Tenk på en bekreftelse du har fått som traff deg, og skriv den ned på et ark
- Del den med sidepersonen
- Øvelsesansvarlig innhenter alle bekreftelsene i plenum og gruppa presenterer kort hva det å motta bekreftelser setter i gang hos den enkelte.

2. Noe jeg er stolt av

- To og to, en forteller og en lytter
- En person forteller først om noe de er stolt over, har mestret, noe de har gjort selv om det var ubehagelig, etc.
- Når forteller er ferdig, skal lytteren gi tre ulike bekreftelser til fortelleren.
- Deretter prater de sammen om bekreftelsene. Hva traff mest? På hvilken måte?
- Bytt så roller og gjør det samme
- Oppsummer erfaringer fra øvelsen i plenum og hvordan øvelsen kan relateres til praksis.

3. Bekreftelser - mengdetrening

- Øvelsesansvarlig finner bildet av tre personer der det kan være utfordrende å gi positive bekreftelser til noen av dem, eks Donald Trump, Pippi, Kaptein Sabeltann
- Vis bildene av personene feks på en skjerm.
- Gruppa skal gi 3-4 bekreftelser til hver karakter. Husk at bekreftelser er mer enn ros og skal bekrefte personens evner, styrker og mestring.
- Oppsummer erfaringer med øvelsen i plenum og hvordan øvelsen kan relatere til praksis.