

Innsjekk og utsjekk

Innsjekk handler om å åpne rommet og at alle skal få sagt noe innledningsvis.

Utsjekk handler om å lukke rommet.

STANDARD ØVELSER

Innsjekk:

- Si et ord om hvordan det er å være her akkurat nå
- Hva er det første du tenker på når du hører ordet aksept? (byttes ut med ord for dagens tema - kort svar)

Utsjekk:

- Si et ord om hvordan det er å være her akkurat nå
- Hva er det viktigste du tar med deg fra i dag? (Et ord/en setning)

ALTERNATIVE ØVELSER

Innsjekk:

- Si en ting som du mestrer/er stolt over/gjør deg glad
- Hva har tenkt på siden sist om temaet vi hadde da? (en setning)
- Nevn en verdi som er veldig viktig for deg
- Si et ord om hvordan dagen din har vært frem til nå
- Hva håper du å få ut av denne veiledningen/dette møtet?

Utsjekk:

- Gi en bekreftelse til personen ved siden av deg (la det gå i sirkel)
- Hva er du takknemlig for? (kan også være innsjekk)
- Hva motiverer deg? (kan også være innsjekk)
- Hva har du lært i denne gruppa?
- Hva er første steg for at du skal bruke det vi har snakket om i dag?
- Nevn en verdi som du ble spesielt oppmerksom på i dag
- Si et ord om hvordan du har det nå

Bruk kreativiteten, og tilpass til dagens tema. Prøv å spisse spørsmålet for å begrense lengden på svarene. Det er viktig at alle får sagt noe på runden, uten at det tar for mye tid.