

# HVERDAGS- KOMPETANSE

- Programveileder





# HVERDAGSKOMPETANSE

- For økt livsmestring i hverdagen

# OM PROGRAMMET

**Hensikt:** I dette programmet skal deltakeren bli bedre kjent med egne ressurser og muligheter, på veien mot et ønsket liv. Deltakeren får styrket sine sosiale og praktiske ferdigheter og blir bedre rustet til å mestre livet og oppnå store og små mål i hverdagen.

**Deltakere:** Alle med et ønske om å utvikle sine praktiske og sosiale ferdigheter.

**Rammer:** Programmet er fleksibelt. Det kan gjøres i gruppe eller individuelt. Man kan jobbe med ett av temaene, flere eller alle. Som veileder legger du til rette for at deltakerne finner en form som gir best mulig utbytte.

**Mål med programmet er at deltakeren:**

- lykkes i å ta egne selvstendige valg og mestre hverdagen
- bevisstgjøres egen mestring underveis
- blir kjent med sine styrker, ressurser og personlige egenskaper
- utarbeider en konkret handlingsplan og får støtte til å gjennomføre den

Mye av det som får hverdagen til å gå rundt er stille kunnskap. Den bygges opp av erfaring, og over tid. Blå Kors kaller det «hverdagskompetanse» – praktiske og sosiale ferdigheter som er nødvendig for få til et ønsket liv. Programmet legger til rette for at deltakeren får utløst sin egenkraft som gir mulighet til vekst. Ved å bruke programmet vil deltakeren få utviklet sin hverdagskompetanse og få innsikt i konkrete verktøy og metoder hen kan bruke for å øke sin livsmestring i hverdagen.

Å være trygg på hvordan man gjør helt vanlige ting er ingen selvfølge, men det er viktig. Hverdagskompetanse gir mulighet til å møte livet og det offentlige rom med en større trygghet. Hverdagskompetanse-programmet består av fem ulike hovedtemaer: Bolig, økonomi, nettverk, jobb og fysisk aktivitet. Programmet er fleksibelt hvilket betyr at det kan gjøres både i gruppe eller individuelt og man kan jobbe med ett av temaene, flere eller alle. Ved gjennomførelse i gruppe går et tema over tre dager og for å bli ferdig med et tema må deltakeren være tilstede totalt tre dager og per dag tre timer.

I programmet er det lagt opp til høy grad av deltakelse, rett og slett fordi det er sånn vi lærer best - Slik blir vi tryggere og lærer konkrete grep som vi kan bruke i egen hverdag. Dette vil også gjøre at deltakerne bli godt kjent med de andre på programmet. I tillegg til at veileder skal snakke litt, vil deltakerne jobbe individuelt, to og to og i grupper. Dette gjør vi for å skape best og mest mulig læring, og vi ser dette som viktige øvelser på veien mot programmets hensikt.



*Blå Kors Norge har med støtte fra Helsedirektoratet utviklet Hverdagskompetanse-programmet, inkludert filmer og hjemmeside. Programmet er tilgjengelig på [www.blakors.no/hverdagskompetanse](http://www.blakors.no/hverdagskompetanse) og kan brukes av alle som ønsker å benytte seg av det; enkeltindivider, offentlige, private eller andre aktører. Vi setter stor pris på deres tilbakemeldinger på programmets utforming, innhold samt erfaringer fra å ha tatt det i bruk. Slik kan vi sammen sikre programmets kvalitet og aktualitet. Mer informasjon om Blå Kors og våre andre tilbud finner du på [www.blakors.no](http://www.blakors.no)*

# INNHALDSFORTEGNELSE

## INNHold

## SIDETALL

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Tips til veileder .....        | 6  |
| Introduksjon .....             | 8  |
| Bolig, økonomi og jobb 1 ..... | 15 |
| Bolig, økonomi og jobb 2 ..... | 23 |
| Bolig, økonomi og jobb 3 ..... | 30 |
| Nettverk 1 .....               | 36 |
| Nettverk 2 .....               | 44 |
| Nettverk 3 .....               | 50 |
| Fysisk aktivitet 1 .....       | 56 |
| Fysisk aktivitet 2 .....       | 64 |
| Fysisk aktivitet 3 .....       | 72 |
| Energiskapere .....            | 79 |

# TIPS TIL VEILEDER



## Før programmet starter:

- Sett deg inn i kjøreplanen og støttedokument til veileder, og sjekk alt materiale (filmer, handlingsplan/kjøreplan/arbeidshefte etc.) slik at du er godt forberedt.
- Tenk igjennom spørsmålet: *Hva skal til for at deltakerne motiveres til å gjøre en endring i eget liv?*
- Skriv ut grafisk-kort, x antall av prosjekt-kort og x antall av idé-mal, styrkeark og visittkort (avhenger av antall deltakere). Ta med x antall av lotusblomster (en per gruppe).
- Møt opp i lokalet og sjekk at video og lyd fungerer.
- Ta med Post-it-lapper og penner.
- Tenk gjennom: *Hvilke støtte trenger deltakerne i etterkant?*



## I oppstarten av programmet:

- Ta deltakerne godt imot.
- Husk navnelapper til alle deltakerne!
- Fortell kort om deg selv og hvordan (hvorfor) du begynte å jobbe i feltet, og hva du brenner for.



## Under programmet:

- Forsøk å skape en god atmosfære i starten: ta deltakerne godt imot, hils på alle, sett gjerne fram kaffe/te/frukt/nøtter etc.
- Kjøreplanen er ment som en støtte og veiledning til deg som veileder. Følg den så godt det lar seg gjøre.
- Minn deltakerne på at de alltid kan søke råd og veiledning fra NAV, osv.



## Etter programmet:

- Minn deltakerne på neste samling.
- Når de har gjennomført 3 samlinger, fortelle kort om andre kurs de kan melde seg på (eks. jobb, nettverk, kommunikasjon, bolig og økonomi).
- Deltakerne skal allerede i morgen starte med å gjøre en ting.

### Generelle tips underveis:

#### **Hvis du opplever passive deltakere:**

Be dem reflektere individuelt før de deler refleksjonene i mindre grupper. Til slutt ber du gruppene dele i plenum (I-G-P). Du kan også henvende deg direkte til en gruppe og spørre om de kan dele det de har snakket om. Denne metoden sikrer mest mulig læring og refleksjon hos deltakerne.

#### **Hvis du opplever dominerende deltakere:**

Anerkjenn vedkommende sine perspektiver, og vær tydelig på spørsmål og hvor lang tid de skal bruke på refleksjon. Dersom noen tar ordet gjentatte ganger og andre ikke kommer til: bruk mer tid på individuell refleksjon og parsamtaler. Du behøver ikke å løfte diskusjonene opp i plenum. Dette gjelder spesielt i disse spesifikke øvelsene: Velkommen, Anerkjennende oppstartsamtale, arbeidet utfordringer og hindringer.

#### **Hvordan skaper jeg et trygt rom der deltakerne tør å dele:**

Forbered deg godt, det skaper trygghet for deg! Ufarliggjør deg selv overfor deltakerne, du er ikke ekspert på temaet, men skal legge til rette for samtaler som skal gjøre programmet trygt for deltakerne. Anerkjenn deltakerne og deres synspunkter, dere skal finne gode løsninger og svar sammen, og alles stemme er viktig for å få det til.

# INTRODUKSJON

## BLI KJENT

Varighet: 30 min

### Gjennomføring:

Se an antall. Dersom det er mange deltakere, kan du droppe presentasjonsrunden. Du kan selv velge hvilke oppvarmingsøvelser du vil gjennomføre. Eventuelt om du har andre forslag.

### Presentasjonsrunde:

- Hvem er du?
- Hva gjør du?
- Hva liker du best å gjøre?

### Forhandlingsrekka:

- Alfabetisk etter fornavn
- Alfabetisk etter hobby
- Hvor du bor i landet fra Nord til Sør

### Visittkort:

- Se egen mal/ark

### Presenter en venn:

- Hva personen heter
- En ting personen liker å gjøre
- Hvor i landet kommer personen fra



## MÅL OG HENSIKT MED KURSET

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Bli kjent med deltakeres forventning til programmet og gjøre avklaringer med tanke på kursets hensikt og mål.

### Forventingsrunde:

- I sirkel, halvsirkel:  
Individuelt: Se for deg at dette kurset er over og at det har vært noe av det beste du har vært med på! Hva har du lært, hva har skjedd da?
- Ta runden slik at alle får sagt noe, eller de som vil.
- Deltakerne plasseres i grupper på 4-6 personer (4 er gunstig, om det ikke går opp i deltakerne kan det settes inn på 5 eller 6 personer pr. gruppe).

## KURSPROGRAMMET OG GJENNOMFØRING

Varighet: 15 min

### Fortell om programmet, innholdet i programmet

#### Veileder kan si:

*Hvert tema består av 3 dager, på 3 timer. Disse temaene er bolig, økonomi, jobb, nettverk og fysisk aktivitet. For hvert tema vil dere få se en film med en hovedperson som heter Fredrik. Han møter på vanlige problemer knyttet til de ulike temaene. Videre skal vi se på dine beste erfaringer knyttet til tema og hvordan man kan bruke dette i en ønsket fremtid. Vi skal også jobbe med hvordan man setter opp en plan for å nå dette målet. Dere vil bli bedre kjent med deres styrker og hvordan håndtere utfordringer/motstand.*

#### Veileder kan si:

Overordnede prinsipper som er helt vesentlig i hverdagskompetanse:

- Vi er opptatt av å fokusere på det vi lykkes med
- Ingen forteller deg hva du skal gjøre
- Vi feirer våre suksesser
- I samarbeid med andre finner du ut hva du kan gjøre
- Veien blir til mens du går, men du må gå veien selv
- Vi praktisere dialog og likeverdighet
- Å dele erfaringer er å bidra
- I dette programmet er det lagt opp til høy grad av deltakelse, rett og slett fordi det er sånn vi lærer best - Slik blir vi tryggere og lærer konkrete grep som vi kan bruke i egen hverdag. Dette vil også gjøre at dere blir godt kjent med de andre på programmet.
- I tillegg til at veileder skal snakke litt, vil dere jobbe individuelt, to og to og i grupper. Dette gjør vi for å skape best og mest mulig læring, og vi ser dette som viktige øvelser på veien mot programmets hensikt.
- Husk å bruke arbeidsheftet til å notere i underveis.

## KJØREREGLER

Varighet: 10 min

### **Veileder kan si:**

- For at vi skal trives og ha nytte av å delta i dette programmet, er det viktig at vi tenker over hva som skal til for at vi lærer og utvikler oss i trygge rammer.
- Vi skal bli enige om noen felles kjøreregler som kan bidra til det. Følgende tror jeg vi alle kan være enige om; møt alltid opp til tida og at mobilbruk holdes til pausene.
- Snakk sammen to og to: hvilken andre kjøreregler kan hjelpe oss til at vi opplever at vi lærer og utvikler oss i trygge rammer?
- Ta opp i plenum: hva kom dere frem til? og hva betyr dette for oss? Skriv ned på flipp og heng opp på veggen

## INTRODUKSJON: HVERDAGSKOMPETANSE

Varighet: 25 min

### **Hensikt:**

Bli kjent med programmet og bevisst hva det handler om.

### **Gjennomføring:**

#### **Veileder kan starte med å si:**

Historier om oss selv, vår egen fortid og fremtid kan fortelles på mange ulike måter. Det kan argumenteres for at det finnes mange sannheter. Hvis dette stemmer blir spørsmålet hvilke sannheter det er som blir fortalt, og hvilke sannheter det er som ikke blir fortalt. Alle mennesker, team, arbeidsplasser, familier har noe som ikke fungerer: krangler, konflikter, dårlig økonomi, osv. Det kan vi se på som de røde stjernene. Men alle mennesker, team, familier, arbeidsplasser har også noe som fungerer: *hva kan det være?*

Still spørsmål til deltakerne og be de gi eksempler på "grønne stjerner"

Dette kan være: godt samarbeid, gode på å gi klemmer ++

#### **Parallelle sannheter**



Hvilke stjerner eller fortellinger om oss selv gir vi plass til? Hvilke fortellinger velger vi å fokusere på? (Ofte er det de røde som tar størst plass, men vi har alltid et valg om også å se på og undersøke de grønne stjernene). Tegn opp følgende bilde:



Å fjerne det som ikke fungerer, betyr nødvendigvis ikke at du får mye av det som fungerer. For det består kanskje av noe helt annet.

Martin Seligman, positiv psykologiens far sa det at:

*Når min deprimerte pasient ble kvitt sin depresjon trodde jeg at jeg fikk en lykkelig pasient. Men jeg fikk en tom pasient.*

Så det å være lykkelig betyr ikke at man ikke er deprimert. Forskning viser at lykkelige personer har også noe som ikke fungerer, noe på minussida.

Så med dette i bakhodet: *Det at dere har noe på minussida betyr ikke at det ikke har noe på pluss sida - og det er viktig å også jobbe med det som fungerer for å få mer av det. Anerkjenne det, og lete etter det!*

Det skal vi illustrere gjennom å gjøre en øvelse. Den heter: *3 gode ting.*

### 3 GODE TING

Varighet: 10 min

Materiell: Ingen

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Gjennomføring:

Be deltakerne bli stående i sirkelen (fortell gjerne at man gjør dette for å bli mer bevisst på hva som fungerer godt og hva du gjør i livet som skaper gode ting). Be deltakerne om å tenke på en eller tre ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over å få til og hvorfor de fikk dette til, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med én person mens andre snakker med fire personer.

#### For eksempel:

- I dag fikk jeg tid til å spise en god og rolig frokost med en kopp kaffe, dette fikk jeg til fordi jeg prioriterte tiden min og stod opp tidligere enn normalt.
- For noen dager siden hadde jeg en samtale med en venninne hvor jeg kunne hjelpe henne med et problem, dette kunne jeg gjøre fordi jeg er omsorgsfull og ønsker å hjelpe de jeg bryr meg om.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper om hva de opplevde at denne øvelsen ga dem. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få økt selvtillit, positive opplevelser eller liknende.

## OPPGAVE

Varighet: 15-20 min

Materiell: Post-it og tusjer

### Hensikt:

Reflektere over temaene og hvorfor de er interessant i de ulike temaene.  
Skape engasjement og glede.

### Gjennomføring:

Deltakerne skal bli kjent med temaene. Forklar at hvert hjørne og midten i rommet representerer et tema (bolig, jobb, økonomi, fysisk aktivitet og nettverk).

1. Runde 1. Be deltakerne gå til et av hjørnene med utgangspunkt i: hvilket tema gleder du deg mest til? (2 minutter)
2. Forhåpentligvis er det flere deltakere på samme plass, de skal nå reflektere over følgende spørsmål: Hva betyr det for deg å stå her? Hvorfor er dette tema viktig for deg? Hva forbinder du med tema? (5 minutter)
3. Alle deler i plenum (3 minutter)
4. Runde 2. Be deltakerne gå til et av hjørnene med utgangspunkt i: hvilket tema gruer du deg mest til (liker du minst)?
5. Deltakerne reflektere seg imellom over følgende spørsmål: hva betyr det for deg at du liker dette temaet minst? Hva forbinder du med tema?
6. Kursholder forteller kort om de ulike temaene (5 minutter)

## ENERGISKAPER / KONSENTRASJONSØVELSE

Varighet: 5 min

Se på slutten av heftet for ulike alternativer.

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagens økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen på er at du som leder deltakerne tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte med dagen. Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som leder gruppen starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

### Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

1. Velg en ting eller et ord du tar med deg fra dagen
2. Hva har vært det beste med dagen?
3. Hva var det viktigste du lærte i dag?
4. Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
5. Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

# BOLIG, ØKONOMI OG JOBB

## UKE 1

### BLI KJENT

Varighet: 30 min

### FORHANDLINGSREKKA

Varighet: 5-10 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Gjør deltakerne i gruppen bedre kjent, få alle opp og stå samtidig som man skaper en naturlig dialog. Hensikten er å skape refleksjon og bevissthet.

#### Gjennomføring:

Gjør plass til alle på gulvet, tegn opp en imaginær linje fra den ene siden av rommet til den andre. Fortell så at dette er en skala, hvor man må snakke med de andre i øvelsen for å kunne plassere seg riktig i forhold til hverandre.

Les opp spørsmålet de må ta stilling til. Eks:

- **Still dere opp basert på navn, fra A til Å.**  
Introduser deretter deg selv fra A til Å før du lager en ny rekke.
- **Still dere opp basert på alder, fra yngst til eldst.**  
Fortell hvor gamle dere er fra yngst til eldst.
- **Eventuelt benytt andre tema basert på deltakerne i kurset.**

## PAR OG PLENUMSSAMTALE OM HENSIKT OG FORVENTINGER

Varighet: 5 min

### Hensikt:

Lage koblinger mellom deltakerne. Alle får mulighet til å fortelle noe om seg selv eller sine forventninger til hva som skal skje.

### Gjennomføring:

1. Skriv ned hensikten med dagen på flippover: *Å øke kursdeltakernes bevissthet om (økonomi, jobb, nettverk, bolig, fysisk aktivitet) og gi de kunnskap om verktøy og metoder de kan bruke for å styrke hverdagskompetansen, slik at de kjenner seg tryggere med å lykkes med oppgaver i hverdagen.*
2. I arbeidshefte står det: *I dette programmet skal du få styrket din hverdagskompetanse og få kunnskap om konkrete verktøy og metoder du kan bruke for å øke livsmestring i hverdagen.*
1. Stå i en sirkel på gulvet, eller halvsirkel (hestesko). Fortell kort hva hensikten til metoden er før du fortelle om hensikten med dagen. Deretter forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne.
2. Deltakerne går sammen to og to og snakker om et av spørsmålene: Hva håper jeg å få ut av denne samlingen? Hvorfor er dette viktig at jeg er med? Hvordan forventninger har jeg til denne samlingen? Hvorfor meldte jeg meg på dette?
3. Deretter lar ordet passere fra sidemann til sidemann, hver person forteller kort (15 sekunder) rundt det spørsmålet du velger å stille.
4. Deltakerne plasseres i grupper på 4-6 personer (4 er gunstig, om det ikke går opp i deltakerne kan det settes inn på 5 eller 6 personer pr. gruppe).

### Program for dagen:

Fortell kort hva vi skal gjøre i dag og om hvordan strukturen på prosessen ser ut.

For eksempel:

- Dette er en prosess som baserer seg på tre møter, hvor hvert møte varer ca. 3 timer.
- Vi skal i dag sette søkelys på (bolig, økonomi, jobb, nettverk og fysisk aktivitet), og hvordan man (skaper et hjem som man trives i, få oversikt over hverdagsøkonomi, trives i jobb og mestre den, hvordan bygge relasjoner og et nettverk:
  - Da vil vi først se på en film som er relevant til dette tema, med en hovedperson som heter Fredrik, han møter på vanlige problemer knyttet til det å ha/skaffe seg en (bolig, jobb, økonomi).
  - Videre skal vi se på dine beste erfaringer knyttet til det å ha et (hjem, hverdagsøkonomi, jobb, økonomi, gode relasjoner) og hvordan man kan bruke dette i en ønsket fremtid.
  - Vi skal også jobbe med hvordan man setter opp en plan for å nå dette målet.
- Men, nå skal vi først bli litt bedre kjent med hverandre og bryte isen litt:



# HOVEDDEL

## FILM OG REFLEKSJON

Varighet: 30 min

### Hensikt:

Oppfordre til refleksjon gjennom bevisstgjøring og erfaringsdeling underveis.

### Gjennomføring:

Del ut ringperm og blyant/penn på forhånd slik at deltakerne kan notere om de ønsker når filmen spilles av. Det vil vises relevante kort til emnene det snakkes om i filmen, deltakerne kan skrive ned refleksjoner underveis om de ønsker det. Se hele filmen.

### Etter filmen:

1. Spør deltakerne om det var noe de ble ekstra opptatt av underveis, eller om det var noe som fattet interessen deres.
2. Her kommer kortene fra filmen til bruk; alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene:
  - hva ville jeg gjort i denne situasjonen i dag?
  - hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?
  - hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?

Siden man gjerne ønsker å reflektere i dybden på noen kort kan det være en fordel at deltakerne velger seg ut 2 kort hver som de ønsker å snakke om.

## MINE BESTE ERFARINGER

Varighet: 30 min

Materiell: anerkjennende intervju i arbeidshefte

## ANERKJENNENDE INTERVJU

### Hensikt:

Metoden brukes for å undersøke deltakernes beste erfaring innen et gitt tema, for eksempel beste erfaring med bolig og hjem. Øvelsen lar deltakerne reflektere over det de selv opplever som sine behov, motivasjoner og suksesser i tidligere prestasjoner og styrker opplevelsen gjennom å dele den.

Det ene målet med intervjuet er å kartlegge hva som finnes av ressurser og gode erfaringer i gruppen og dermed hvordan man bør jobbe fremover for å fungere best. Det andre målet med intervjuer er å innarbeide grunnferdigheter i anerkjennende kommunikasjon hos deltakerne. Anerkjennende kommunikasjon handler om å innta en lærende posisjon i forhold til andre. Lærende måter å møte hverandre på krever at man stiller spørsmål. I et anerkjennende intervju stiller man spørsmål for å lære om det som er velfungerende eller de dypere årsakene til en suksess.

Materiell: penner og utskrift av intervjuguiden, med plass til å skrive under hvert spørsmål.

### Gjennomføring:

- To og to (10/15\*2 min): Vær tydelig på at det er et intervju og ikke en samtale. Det er to roller i intervjuet. En informant og en «intervjuer». Intervjueren stiller spørsmålene i spørreguiden, lytter anerkjennende på svarene og noterer ned stikkord underveis. Informanten skal prøve å fortelle konkrete historier. Som regel pleier man å bytte roller slik at begge skal være både informant og intervjuer. På denne måten får man informasjon fra begge parter. Intervjuet er lagt ved i arbeidsheftet.
- Gruppe (10 min): nå skal historiene som er delt oppsummeres. Personen som intervjuet, forteller kortfattet hva suksesskriteriene (livgivende faktorer) var hos intervjuobjektet.
  - Når dette gjøres settes det opp to punkter fra historien. Når alle har gjort dette oppsummerer man suksesskriteriene og velger ut fire stykker som alle på gruppen mener er viktige (bolig, nettverk, økonomi og jobb). Spør deltakerne: *Hvorfor er disse kriteriene viktig?*

## HÅP OG ØNSKER FOR FREMTIDEN

Varighet: 30 min

### Hensikt:

Visualisere og skape et bilde av hva som er hver enkeltes definisjon av et drømme-hjem (hverdagsøkonomi, jobb og nettverk) og hvordan man bevarer dette i det lange løp. Oppsummere deltakernes historier.

### Gjennomføring:

1. Deltakerne skal først lage et visittkort av sitt (fremtidshjem, fremtidsjobb, en god hverdagsøkonomi) i et bilde 3 år frem i tid (5 min). Gi eksempel på hva de kan tegne.
2. Del på gruppen (10 min).
3. Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (under punkt 2) (15 min).

### 1. Tegn et liv:

Plass til å tegne i arbeidshefte

- Her skal deltakerne visualisere ved å tegne (5 min)
  - Be deltakerne å finne frem arbeidshefte.
  - Be deltakerne om å tegne sitt drømmehjem hvor du gjør en aktivitet eller slapper av, hva er til stede i dette rommet? Hvilke møbler er det, er det bilder på veggene? Har du hobbyen din i dette rommet? Er det ryddig?
  - Be deltakerne om å tegne sin drømmejobb, hvilke arbeidsoppgaver gjør du, hva er til stede på jobben, hvordan ser det ut, hvem er du sammen med?
  - Be deltakerne om å tegne hvordan den økonomiske ønskesituasjonen er, hvilke oppgaver må du gjøre for å få det til, hvor handler du, hvordan sparer du, hva bruker du penger på?
  - Be deltakerne om å tegne seg selv i en relasjon, hvem er du med, hvordan er dere med hverandre og hva gjør dere? Eventuelt et nettverkskart med de relasjonene du skulle ønske du hadde.
  - Hvis noen deltakere heller foretrekker skrive/forklare hvordan det skal se ut kan de gjøre det.

### 2. Presenter til gruppen og be deltakerne om å fortelle (10 min):

- Hva har jeg tegnet/skrevet?
- Hvorfor har jeg tegnet dette?
- Hva vil jeg føle om jeg har det som på bildet/forklaringen? (5 minutter)

### 3. Deltakerne kan velge en av punktene under for å fordype seg i videre:

Skriv disse opp på flipp

Bolig:

- Lage ordensregler for ditt fremtidshjem
- Gå på visning/finn ditt fremtidige hjem (finn.no)
- Se på finn.no for å finne møbler du kan innrede med (gis bort eller torget)
- Finn en hobby (alene aktivitet) du trives med og ønsker å ha i dette hjemmet
- Trives i din nåværende bolig: hvilke tiltak gjør jeg

### Økonomi

- Lage et matbudsjett
- Få en oversikt over hva ting koster
- Spare til noe du ønsker deg
- Hvordan få gjeldsrådgiver
- Be om hjelp til å søke startlån
- Ta kontakt med gjeldsregisteret/ringe kreditorer

### Jobb

- Søke på Finn.no etter mulige jobber
- Få hjelp til å skrive CV og søknad
- Få karriereveiledning
- Lag din historie, om du velger å dele på jobb med dine kollegaer
- Hvilken jobb passer for deg?
- Hva er dine styrker og kompetanse?
- Hvem er du på jobb?

Få oversikt på hvem som ønsker å jobbe med hva, setter deltakerne i nye grupper på 4 stk (eventuelt 2 eller 6 personer om antallet ikke går opp) som ønsker å jobbe med ca. det samme. (15 minutter)

- Deltakerne forteller kort (30 sekunder hver) i gruppen hva de ønsker å jobbe med og hvorfor de har valgt å jobbe med nettopp dette. (5 min)
- Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være. (5 min)

## MITT PROSJEKT

Varighet: 20 min

### Individuelt veikart

Materiell: A3 eller A4 ark og tusjer, eventuelt med forskjellige farger.

Utskrift av veikart (eller tegne selv).

### Hensikt:

Flytte fremtidsbildet nærmere til realisering. Ved å synliggjøre hva hver enkelt ønsker å oppnå og notere ned skrittene de kan ta mot hovedmålet, øker sannsynligheten for å lykkes. Veikart skal hjelpe deltakerne til å se for seg hvordan rute de velger, hva de kan oppleve underveis og hvordan de skal overvinne hindringer. I tillegg til å finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

### Gjennomføring:

Øverst i veikartet beskrives det vi vil oppnå - hva drømmer vi om litt frem i tid? Siden gruppene nå er delt opp i hva de ønsker å jobbe med vil det også være mulig å lage felles veikart om det er enklere for noen. Alle deltakerne noterer inn skrittene som bør tas og som de har lyst til å gjøre for å realisere drømmen, gjennom følgende prosedyre:

- Beskriv drømmen øverst i veikartet (eks. Eksempel på drøm: bli gjeldfri om 5 år, oppleve Nord-Norge, se midnattssola, oppleve jul sammen med familie, ha ny leilighet).
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei til drømmen. Det kan gjerne handle om helt små ting som å stå opp på morgenen, ta bussen til jobb, spise frokost hver dag, eller det kan handle om å ringe angående en leilighet som det er visning på, eller møbler som selges på Finn.no som du må hente. Ha telefonkontakt jevnlig med barna. Spare 100 kroner hver mnd. Gjøre spareavtale med banken. Stille opp på avtaler med NAV og politiet. Når dette målet er nådd skal det være feiring. Venner skal inviteres, servere kaffe og vafler.
- Skriv hvordan du har tenkt å feire dersom du når en viktig milepæl på veikartet. Det kan være å feire med en kake, eller for eksempel en god middag eller se en serie/film.
- Presenter veikartet ditt kort til de andre på gruppen din, hva er målet ditt, og hva er det første overkommelige steget du skal ta til neste uke for å nå målet ditt.
- Fortell resten av gruppen din hva du skal gjøre for å nå dette målet og hvorfor det er viktig for deg å klare det.

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Anerkjennelsesrunde:

Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person.

### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagens økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen er at du som leder gruppen tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte eller satte pris på med dagen.

Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som leder gruppen starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

### Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# BOLIG, ØKONOMI OG JOBB

## UKE 2

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 30 min

### CHECK IN

Varighet: 15 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. Innsjekk fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være til stede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en Innsjekk får hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. Innsjekk og utsjekk er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

### 3 GODE TING

Varighet: 5 min

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Gjennomføring:

Be deltakerne bli stående i sirkelen (fortell gjerne at man gjør dette for å bli mer bevisst på hva som fungerer godt og hva du gjør i livet som skaper gode ting). Be deltakerne om å tenke på en eller tre ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over å få til og hvorfor de fikk dette til, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med én person mens andre snakker med fire personer.

#### For eksempel:

- I dag fikk jeg tid til å spise en god og rolig frokost med en kopp kaffe, dette fikk jeg til fordi jeg prioriterte tiden min og stod opp tidligere enn normalt.
- For noen dager siden hadde jeg en samtale med en venninne hvor jeg kunne hjelpe henne med et problem, dette kunne jeg gjøre fordi jeg er omsorgsfull og ønsker å hjelpe de jeg bryr meg om.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper om hva de opplevde at denne øvelsen skapte. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få økt selvtillit, positive opplevelser eller liknende.

Materiell: Ingen



## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

10 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

1. Reflekter først på egen hånd i 2 minutter.
2. Fortell parvis hva du har gjort/tenkt, 2 minutter hver.
3. Del med resten av bordet/gruppen, 1 minutt hver.
4. Spør om noen vil dele i plenum fra gruppene.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide klokken 11? da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som for "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.

## ENERGISKAPER / KONSENTRASJONSØVELSE

Varighet: 5 min

Se støtteark for ulike alternativer

# HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER

Varighet: 60 min

## IDÉUTVIKLING

15 min

Materiell: Post-it lapper

### Hensikt:

I de fleste kreative prosesser der deltakerne skal se på forskjellige muligheter og løsninger, er de avhengige av å få opp mange ideer, kvalitetene på ideene skal vurderes på et senere tidspunkt (neste øvelse). Ofte på slutten av en øvelse som dette vil deltakerne gå tomme for forslag, da er det viktig å motivere deltakerne til å fortsette selv om det kan oppleves som slitsomt.

### Gjennomføring:

Gjennomføres på gruppene (4-6 personer) som deltakerne sitter på fra før av. De trenger Post-it-lapper og tusjer som gir en tydelig skrift på lappen. Fortell deltakerne at de hver for seg skal komme opp med så mange lapper som mulig på utfordringer som det er normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

For eksempel: hvilke utfordringer kan vi møte på når man skal trives i en bolig. Spørsmålet de skal svare på er knyttet til det punktet de fordypet seg i fra første samling (derfor er det viktig å sitte i de samme gruppene som sist).

1. ikke lov til å kritisere en idé (ikke engang din egen)
2. ikke diskuter ideene fortløpende - det kan dere gjøre senere
3. vær så kortfattet som mulig - gjerne et ord eller én kort setning
4. når det har gått 5 minutter stopper man og deler ideene med gruppen

Hver deltaker legger én lapp på midten av bordet og sier hva som står på det, neste person gjør det samme osv. til det er tomt for lapper.

Kommer deltakerne på nye ting underveis kan man skrive ned på nye lapper og dele når det er deltakerens tur.

## LOTUSBLOMSTEN

30 min

Materiell: Vedlagt mal må skrives ut, eller tegnes

### Hensikt:

Lotusblomsten er et verktøy som hjelper å lage struktur og oversikt på idéutvikling. Verktøyet tar utgangspunkt i et fokusspørsmål, som skrives inn i midten av plansjen. Deretter finner deltakerne åtte ideer ved å besvare fokusspørsmålet. Dette gjøres for å åpne opp og utforske utfordringene som er mest reelle for denne prosessen deltakerne er i.

### Gjennomføring:

1. Skriv første lapp og sett den i midten av arket. Dette spørsmålet skal være det samme som i sist øvelse. For eksempel: Hvilke utfordringer kan vi møte på når man skal på visning.
2. Se på alle ideene som ble laget på siste øvelse og velg ut hvilke utfordringer som er mest relevant for deg, velg 1-2 lapper (avhengig av hvor mange det er på hver gruppe) slik at det er åtte lapper rundt fokusspørsmålet i midten, dette er de utfordringene gruppen mener er mest aktuelle å møte på.
3. Flytt en av de åtte lappene ut til neste firkant: Identifiser nye ideer til hvordan man på best mulig måte kan møte denne utfordringen for å overvinne den/ unngå den på best mulig måte. Fyll opp de åtte rutene rundt utfordringen. Dette gjøres til tiden er ute eller at gruppene er ferdig med alle de første åtte lappene som ble laget.

## REFLEKSJON PÅ GRUPPER

Varighet: 10 min

Velg deg ut en utfordring som du ser for deg det er mulig å møte på i din vei til målet.

Gå sammen i par og snakk om hvordan du ønsker å håndtere denne situasjonen når den oppstår, eller hvordan du kan gjøre det til en positiv opplevelse.

## VEIKART

Varighet: 15 min

Materiell: tidligere veikart

Gå tilbake til veikartet dere laget sist uke, vi skal nå jobbe litt videre med dette.

- Be deltakerne om å reflektere rundt det målet de satt seg sist. Uansett om de gjennomførte det eller ikke, hva var bra med at du laget det? Hvorfor er det viktig for deg å nå dette målet? (5 min)
- Gjør den gjerne enda mer detaljert og endre på ting fra sist uke om du føler det er nødvendig.
- Nå skal du velge to nye steg som du skal jobbe med til neste uke, husk at det skal være overkommelig og du skal ha en motivasjon til å gjennomføre det. (10 min)
  - Om noen deltakere sliter med å velge punkter de ønsker å jobbe med kan man også lage et nytt veikart med søkelys på de andre fordypningspunktene fra samling 1.

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Anerkjennelsesrunde:

Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person. Begynn med å si at jeg har lagt merke til at..

### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagen økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen på er at du som leder deltakerne tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte med dagen.

Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som leder gruppen starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# BOLIG, ØKONOMI OG JOBB

## UKE 3

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 30 min

Veileder: oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler (5 min)

### INNSJEKK

Varighet: 15 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. Innsjekk fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være til stede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en Innsjekk får hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. Innsjekk og utsjekk er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best, eller gjorde mest inntrykk, fra sist uke?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

Veileder: Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med (3 min)

### 3 GODE TING SIDEN SIST

Varighet: 10 min

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd den siste uken, eller noe de er stolt over fra den siste uken, til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Hvordan:

Be deltakerne bli stående i sirkelen. Be deltakerne om å tenke på en, to eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med en person mens noen snakker med fire personer.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

# HOVEDDEL

## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide klokken 11? Da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som er "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.



## MINE BESTE ERFARINGER

### ALTERNATIV 1

Varighet: 10-40 minutter, avhengig av hvor detaljert det skal gjøres.

Materiell: utskrift av vedlagt ark, eller tegne selv.

#### Hensikt:

For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet. Det er en fordel å bruke store plakater eller flippover-ark i A1-størrelse.

#### Gjennomføring:

Tegn opp en Idé-mal individuelt, eller del ut ferdige ark. Denne øvelsen kan også lages som gruppeoppgave om deltakerne jobber med det samme.

1. Be deltakerne om å beskrive prosjektet sitt kort
2. Be de om å finne sine suksesskriterier for å lykkes med prosjektet
3. Hva er de tre neste skrittene man skal ta? (ref. veikart)
4. Hvorfor er det viktig for deg å nå dette prosjektet?
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du handle for å overkomme den?

Refleksjon på bordene: hva hjalp dette meg med, hvorfor er det viktig å konkretisere det vi ønsker oss?

### ALTERNATIV 2: SØT MODELLEN

#### Hensikt:

Konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

#### Gjennomføring:

Øvelsen er tredelt:

1. Situasjonen nå
2. Ønskesituasjon
3. Tiltak

#### Veileder kan si:

Noen ganger opplever en å ikke være tilfreds med situasjonen sin og tenker kanskje at ting burde vært annerledes. Avstanden mellom nå-situasjon og ønsket situasjon kan oppleves stor og uklar, nesten som et gap. Gjennom litt strukturert tankearbeid kan en starte prosessen det er å bevege seg mot en mer ønsket situasjon. Det krever konkretisering av hva som er viktig for en selv og hva som eventuelt må gjøres for å komme dit.

Gi en kort instruksjon til hva de skal gjøre:

1. Beskrive situasjonen slik den oppleves nå.
2. Hva ønsker du/dere å skape eller oppnå?
3. Hvordan skal ønskene bli virkelighet?

## ENERGISKAPER / KONSENTRASJONSØVELSE

Varighet: 5 min

Se støtteark for ulike alternativer.

## VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT

Rollespill

Varighet: 30 min, 2-6 personer pr. gruppe

Materiell: ingen

### Hensikt:

Vi beveger oss mot det vi setter søkelys på, derfor er det ofte nyttig å visualisere det man ønsker å utrette. Ved å gjennomføre rollespill gjør man nettopp dette, og forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden

### Gjennomføring:

Fortell deltakerne at man kan gå sammen 2-6 deltakere, avhengig av hvem du sitter på bord med og hvem som jobber med det samme.

1. Be deltakerne om å se for seg en situasjon 3-5 år frem i tid (dette er knyttet til dagens tema) eks. de er i boligen de har sett for seg og møter på et problem (rotet, søppel, fest osv.)
2. Fortell deltakerne at de får 20 minutter på å forberede sin fremføring.
  - a) Et av alternativene kan være å lage en avisforside hvor drømmen gikk i oppfyllelse og deltakerne forteller hva suksesskriteriene var og hvordan de kom seg dit de er i dag
  - b) Det kan også være et skuespill hvor de lager en scene som viser hvordan de håndterte utfordringene de møtte på, enten improvisert eller lage en film gjennom telefonen
  - c) De kan også lage en sang om veien og hvor de er i dag (fortsatt 3-5 år frem i tid)
  - d) Her kan kreativiteten flyte fritt, ønsker noen å gjøre det på en annen måte er det helt greit
3. Når alle er ferdige med å lage sin fremføring kan man gruppevis presentere det for de andre, er det noen som ikke ønsker å presentere for alle kan man også gå fra gruppe til gruppe for å få et mindre publikum.

### Refleksjon:

Hva likte deltakerne med denne øvelsen?

Be deltakerne først å reflektere på egenhånd i 1-2 minutter, før man snakker om det på gruppen i 3-5 minutter. Deretter kan du høre om noen ønsker å dele sin erfaring med hele samlingen.

## AVSLUTNING

Varighet: 20 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med. Se hva man kan ta med seg videre etter kurset.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

Denne anerkjennelsesrunden vil være litt annerledes enn vi har hatt tidligere i uke 1 og 2, nå skal vi anerkjenne oss selv og det vi har gjort gjennom kurset.

1. Be deltakerne om å individuelt reflektere rundt det vi har gjort på samlingene, skriv ned det som du husker best/ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 minutter)
2. Be deretter deltakerne om å reflektere rundt hva de har gjort for å bidra til gruppens fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 minutter)
3. Når deltakerne har gjort dette skal man i gruppen dele hva man har bidratt med og hva man ønsker å ta med seg videre fra samlingen.

### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Hver deltaker bruker 15 sekunder på å fortelle hva de tar med seg videre fra denne samlingen. Spør gjerne om de har noen tilbakemeldinger til deg eller hvordan samlingen er satt opp. Takk for tiden deres sammen og fortell hva du satte pris på med nettopp denne gruppen.

# NETTVERK

## UKE 1

### BLI KJENT

Varighet: 30 min

### FORHANDLINGSREKKA

Varighet: 5-10 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Gjør deltakerne i gruppen bedre kjent, få alle opp og stå samtidig som man skaper en naturlig dialog. Hensikten er å skape refleksjon og bevissthet.

#### Gjennomføring:

Gjør plass til alle på gulvet, tegn opp en imaginær linje fra den ene siden av rommet til den andre. Fortell så at dette er en skala, hvor man må snakke med de andre i øvelsen for å kunne plassere seg riktig i forhold til hverandre. Les opp spørsmålet de må ta stilling til.

Eks:

- **Still dere opp basert på navn, fra A til Å.**  
Introduser deretter deg selv fra A til Å før du lager en ny rekke:
- **Still dere opp basert på alder, fra yngst til eldst.**  
Fortell hvor gamle dere er fra yngst til eldst.
- **Eventuelt benytt andre tema basert på deltakerne i kurset.**

## PAR OG PLENUMSSAMTALE OM HENSIKT OG FORVENTINGER

Varighet: 5 min

### Hensikt:

Lage koblinger mellom deltakerne. Alle får mulighet til å fortelle noe om seg selv eller sine forventninger til hva som skal skje.

### Gjennomføring:

1. Skriv ned hensikten med dagen på flippover: *Å øke kursdeltakernes bevissthet om (økonomi, jobb, nettverk, bolig og fysisk aktivitet) og gi de kunnskap om verktøy og metoder de kan bruke for å styrke hverdagskompetansen, slik at de kjenner seg tryggere med å lykkes med oppgaver i hverdagen.* I arbeidshefte står det: *I dette kurset skal du få styrket din hverdagskompetanse og få kunnskap om konkrete verktøy og metoder du kan bruke for å øke livsmestring i hverdagen.*
2. Stå i en sirkel på gulvet, eller halvsirkel (hestesko). Fortell kort hva hensikten til metoden er før du forteller om hensikten med dagen. Deretter forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne. Deltakerne går sammen to og to og snakker om et av spørsmålene: Hva håper jeg å få ut av denne samlingen? Hvorfor er dette viktig at jeg er med? Hvordan forventninger har jeg til denne samlingen? Hvorfor meldte jeg meg på dette?
3. Deretter lar ordet passere fra sidemann til sidemann, hver person forteller kort (15 sekunder) rundt det spørsmålet du velger å stille.
4. Deltakerne plasseres i grupper på 4-6 personer (4 er gunstig, om det ikke går opp i deltakerne kan det settes inn på 5 eller 6 personer pr. gruppe)

Fortell kort hva vi skal gjøre i dag og om hvordan strukturen på prosessen ser ut, For eksempel:

- Dette er en prosess som baserer seg på tre møter, hvor hvert møte varer ca. 3 timer
- Vi skal i dag sette søkelys på (bolig, økonomi, jobb, nettverk), og hvordan man (skaper et hjem som man trives i, få oversikt over hverdagsøkonomi, trives i jobb og mestre den, hvordan bygge relasjoner og et nettverk):
  - Da vil vi først se på en film som er relevant til dette tema, med en hovedperson som heter Fredrik, han møter på vanlige problemer knyttet til det å ha/skaffe seg en (bolig, jobb, økonomi, bygge nettverk).
  - Videre skal vi se på dine beste erfaringer knyttet til det å ha et (hjem, hverdagsøkonomi, jobb, økonomi, gode relasjoner)) og hvordan man kan bruke dette i en ønsket fremtid.
  - Vi skal også jobbe med hvordan man setter opp en plan for å nå dette målet.
- Men, nå skal vi først bli litt bedre kjent med hverandre og bryte isen litt:

## HVA ER ET NETTVERK

Varighet: 15 min

Materiell: flippover

### Hensikt:

Skape bevissthet rundt hva kurset skal inneholde, felles forståelse for tema.

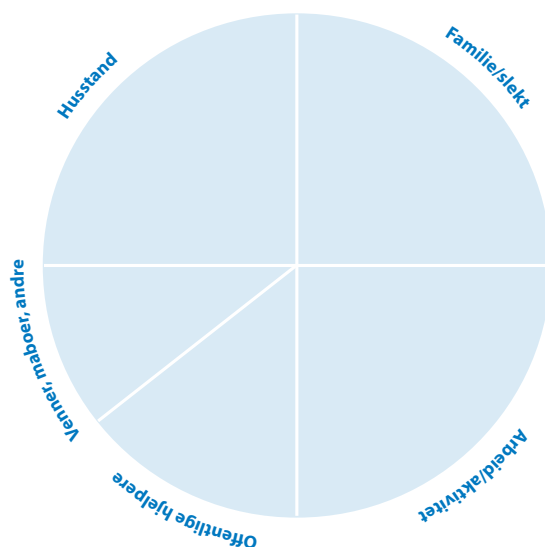
### Gjennomføring:

Veileder kan si: *Hva er et nettverk? Det er vanlig å tenke forskjellige grupper av mennesker når man snakker om nettverk. Hjemmet (de man bor sammen med), familie (de man er i slekt med), venner, jobb, hjelpeapparat (psykolog, lege, rus- kontakt etc.), hobby etc. Vi kan tenke oss at dette er steder man kan "rekruttere" personer inn i sitt eget nettverk.*

*Vi kan skille mellom to hovedgrupper for nettverk: De man har valgt selv, og de som er valgt for oss. Familie blir vi født inn i, og de er ofte en del av nettverket om vi ikke gjør et aktivt valg om å ikke ha kontakt, eller de ikke vil ha kontakt med oss. Det samme gjelder jobb. Selv om vi kan bytte jobb, så er jobb relativt stabilt for de fleste, og dermed velger vi ikke kolleger. De er der, og vi må leve med dem. Venner, de man deler en hobby med eller profesjonelle er mennesker vi kan kutte ut på dagen, om vi ønsker. Disse kan byttes ut ved behov, og er ikke like stabile gjennom livet.*

*Nettverk er noe vi bygger opp over tid, og det kan være venner du har hatt fra seksårs-alderen, til venner du har kjent noen uker. Vi utvider nettverket vårt hele tiden, og det er ikke slik at vi "holder regnskap", men om vi hadde gjort det, så kunne vi talt opp hvor mange personer som er en del av nettverket.*

I arbeidshefte:



#### Veiledning for utfylling av nettverkstkart:

Kartene kan fylles ut alene eller sammen med noen du er trygg på. Det viktigste er ikke hva som kommer fram på kartet, eller hvor mange man har, men at man blir bevisst på kvaliteten på sitt nettverk, hvordan det er blitt slik, om man er fornøyd eller ikke, og hva man eventuelt ønsker å gjøre for å få det bedre.

■ Menn/gutter:

● Kvinner/jenter:

▲ Kjæledyr:

+ Avdøde:

Du kan også tegne opp grupper istedenfor enkeltpersoner, og trekke fram de viktigste. Sett streker mellom de som kjenner hverandre.

### Refleksjon:

1. Parsamtaler: hva betyr det vi har snakket om nå?
2. Del i plenum, skriv stikkord på flipp ark som henges på veggen.

# HOVEDDEL

## FILM OG REFLEKSJON

Varighet: 30 min

Materiell: ingen

### Hensikt:

Oppfordre til refleksjon gjennom bevisstgjøring og erfaringsdeling underveis.

### Gjennomføring:

Ha klart arbeidshefte og blyant/penn på forhånd slik at deltakerne kan notere om de ønsker når filmen spilles av. Det vil vises relevante kort til emnene det snakkes om i filmen, deltakerne kan skrive ned refleksjoner underveis om de ønsker det.

Se hele filmen.

### Etter filmen:

1. Spør deltakerne om det var noe de ble ekstra opptatt av underveis, eller om det var noe som fattet interessen deres.
2. Her kommer kortene fra filmen til bruk;

Alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene:

- hva ville jeg gjort i denne situasjonen i dag?
- hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?
- hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?

Siden man gjerne ønsker å reflektere i dybden på noen kort kan det være en fordel at deltakerne velger seg ut 2 kort hver som de ønsker å snakke om.

## MINE BESTE ERFARINGER

Varighet: 30 min

Materiell: anerkjennende intervju i arbeidsheftet

### ANERKJENNENDE INTERVJU:

#### Hensikt:

Metoden brukes for å undersøke deltakernes beste erfaring innen et gitt tema, for eksempel beste erfaring med bolig og hjem. Øvelsen lar deltakerne reflektere over det de selv opplever som sine behov, motivasjoner og suksesser i tidligere prestasjoner og styrker opplevelsen gjennom å dele den.

Det ene målet med intervjuet er å kartlegge hva som finnes av ressurser og gode erfaringer i gruppen og dermed hvordan man bør jobbe fremover for å fungere best. Det andre målet med intervjuer er å innarbeide grunnferdigheter i anerkjennende kommunikasjon hos deltakerne. Anerkjennende kommunikasjon handler om å innta en lærende posisjon i forhold til andre. Lærende måter å møte hverandre på krever at man stiller spørsmål. I et anerkjennende intervju stiller man spørsmål for å lære om det som er velfungerende eller de dypere årsakene til en suksess.

Materiell: penner og utskrift av intervjuguiden, med plass til å skrive under hvert spørsmål.

#### Gjennomføring:

- **To og to (10\*2 min):** Vær tydelig på at det er et intervju og ikke en samtale. Det er to roller i intervjuet. En informant og en «intervjuer». Intervjueren stiller spørsmålene i spørre-guiden, lytter anerkjennende på svarene og noterer ned stikkord underveis. Informanten skal prøve å fortelle konkrete historier. Som regel pleier man å bytte roller slik at begge skal være både informant og intervjuer. På denne måten får man informasjon fra begge parter. Intervjuet er lagt ved i arbeidsheftet.
- **Gruppe (10 min):** nå skal historiene som er delt oppsummeres. Personen som intervjuet, forteller kortfattet hva suksesskriteriene (livgivende faktorer) for (evn. bolig, økonomi, jobb og nettverk) var hos intervjuobjektet.
  - Når dette gjøres settes det opp to punkter fra historien. Når alle har gjort dette oppsummerer man suksesskriteriene og velger ut fire stykker som alle på gruppen mener er viktige (bolig, nettverk, økonomi og jobb). Spør deltakerne: *Hvorfor er disse kriteriene viktig?*



## HÅP OG ØNSKER FOR FREMTIDEN

Varighet: 25 min

### Hensikt:

Visualisere og skape et bilde av hva som er hver enkeltes definisjon av et drømme-hjem (hverdagsøkonomi, jobb og nettverk) og hvordan man bevarer dette i det lange løp. Oppsummere deltakernes historier.

### Gjennomføring:

1. Deltakerne skal først lage et visittkort av sitt nettverk i et bilde 3 år frem i tid hvor de har bodd på samme sted og trives i denne boligen (5 min).
2. Del på gruppen (10 min).
3. Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (under punkt 2) (15 min).

#### 1. Tegn ditt liv:

- Her skal deltakerne visualisere ved å tegne (5 min). Be deltakerne om å tegne seg selv i en relasjon, hvem er du med, hvordan er dere med hverandre og hva gjør dere? Eventuelt et gunstig nettverk: hvem er med? Hvis noen deltakere heller foretrekker skrive/forklare hvordan det skal se ut kan de gjøre det.

#### 2. Presenter til gruppen og be deltakerne om å fortelle (10 min):

- Hva har jeg tegnet/skrevet?
- Hvorfor har jeg tegnet dette?
- Hva vil jeg føle om jeg har det som på bildet/forklaringen? (5 minutter)

#### 3. Deltakerne kan velge en av punktene under for å fordype seg i videre

Skriv disse opp på flipp

Nettverk/relasjon

- a) Lag en aktivitetsplan/timeplan
- b) Gjør en nettverkskartlegging
- c) Være med på dugnad/ frivillig arbeid
- d) Finn en hobby/aktivitet du trives med, hvor du kan møte andre
- e) Finn en hobby/aktivitet du trives med, som du kan gjøre alene
- f) Vedlikehold ditt nettverk (utvid, slett, redefiner)
- g) Utforsk din relasjonskompetanse

Få oversikt på hvem som ønsker å jobbe med hva, setter deltakerne i nye grupper på 4 stk (eventuelt 2 eller 6 personer om antallet ikke går opp) som ønsker å jobbe med ca. det samme. (15 minutter)

- Deltakerne forteller kort (30 sekunder hver) i gruppen hva de ønsker å jobbe med og hvorfor de har valgt å jobbe med nettopp dette. (5 min)
- Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være. (5 min)

## MITT PROSJEKT

Varighet: 20 min

### INDIVIDUELT VEIKART

Materiell: A3 eller A4 ark og tusjer, eventuelt med forskjellige farger.  
Finn frem arbeidshefte og bilde av veikartet.

#### Hensikt:

Flytte fremtidsbildet nærmere til realisering. Ved å synliggjøre hva hver enkelt ønsker å oppnå og notere ned skrittene de kan ta mot hovedmålet, øker sannsynligheten for å lykkes. Veikart skal hjelpe deltakerne til å se for seg hvordan rute de velger, hva de kan oppleve underveis og hvordan de skal overvinne hindringer. I tillegg til å finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

#### Gjennomføring:

Øverst i veikartet beskrives det vi vil oppnå - hva drømmer vi om litt frem i tid? Siden gruppene nå er delt opp i hva de ønsker å jobbe med vil det også være mulig å lage felles veikart om det er enklere for noen. Alle deltakerne noterer inn skrittene som bør tas og som de har lyst til å gjøre for å realisere drømmen, gjennom følgende prosedyre:

- **Beskriv drømmen** øverst i veikartet (eks. Eksempel på drøm: bli gjeldfri om 5 år, oppleve Nord-Norge, se midnattssola, oppleve jul sammen med familie, ha ny leilighet).
- **Noter ned forskjellige små skritt** som kan hjelpe deg på vei til drømmen. Det kan gjerne handle om helt små ting som å stå opp på morgenen, ta bussen til jobb, spise frokost hver dag, eller det kan handle om å ringe angående en leilighet som det er visning på, eller møbler som selges på finn.no som du må hente. Ha telefonkontakt jevnlig med barna. Spare 100 kroner hver mnd. Gjøre spareavtale med banken. Stille opp på avtaler med NAV og politiet. Når dette målet er nådd skal det være feiring. Venner skal inviteres, servere kaffe og vafler.
- **Skriv hvordan du har tenkt å feire** dersom du når en viktig milepæl på veikartet. Det kan være å feire med en kake, eller for eksempel en god middag eller se en serie/film.
- **Presenter veikartet ditt** kort til de andre på gruppen din, hva er målet ditt, og hva er det første overkommelige steget du skal ta til neste uke for å nå målet ditt.
- **Fortell resten av gruppen din** hva du skal gjøre for å nå dette målet og hvorfor det er viktig for deg å klare det.

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person.

#### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagens økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen er at du som leder gruppen tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte eller satte pris på med dagen.

Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som leder gruppen starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# NETTVERK

## UKE 2

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 30 min

### CHECK IN

Varighet: 15 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. Innsjekk fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være til stede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en innsjekk for hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. innsjekk og utsjekk er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

10 minutter

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

1. Reflekter først på egenhånd i 2 minutter
2. Fortell parvis hva du har gjort/tenkt, 2 minutter hver.
3. Del med resten av bordet/gruppen, 1 minutt hver.
4. Spør om noen vil dele i plenum fra gruppene.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide klokken 11? Da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som er "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.

## STYRKESPOTTING

Varighet: 25 min

Materiell: styrkeark

### Hensikt:

Skape en bevissthet rundt egne styrker og bruk av disse.  
Anerkjenne hverandre gjennom å finne hverandres styrker.

Fint verktøy for å åpne seg for hverandre og se egne og andres styrker. Det handler om å la deltakerne i en gruppe fortelle hver sin personlige historie om noe de har lyktes veldig godt med, og la de andre spotte styrkene som er brukt. Øvelsen blir også gjort for å bevisstgjøre deltakerne på sine egne styrker slik at det kan bevist brukes i fremtiden.

### Gjennomføring:

Be deltakerne om å gå sammen i par. Introduser styrkearket for dem og hvorfor du gjør denne øvelsen. Så kan du si:

1. Jeg vil at hver enkelt skal fortelle om en ting dere har fått til (hjemme, med venner, økonomisk, på jobb/når du har gjort en tjeneste) eller lignende situasjoner, som du er særlig stolt av, eller som du får til med letthet og glede - en situasjon der du opplevde at alt klaffet og som ga deg energi når du gjorde det. Situasjon der du opplevde å være engasjert (energi)/ noe du er fornøyd med å ha fått til.
2. Fortelle historiene til hverandre. En av gangen. Fortell med så mange detaljer som mulig på ca. 5 minutter.
3. Se gjennom de 24 styrkekortene og finn frem til tre styrker som du mener kan beskrive de positive personlige egenskapene (styrkene) til din samtalepartner, altså hva bidro til de gode resultatene i historien som ble fortalt?
4. Når begge har funnet tre styrker til den andre personen gir dere styrkene til hverandre med en begrunnelse for hvorfor (kan lese opp fra styrkearket). Lytt til hverandre.
5. Når begge har fått sine kort, tenker du gjennom for deg selv hvilke av styrkene du kjenner deg mest igjen i. Det er mest sannsynlig en av dine signaturstyrket. Skriv de inn i arbeidshefte.

Har deltakerne blitt godt kjent gjennom kurset, eller kjenner hverandre fra før av kan dette også være gode begrunnelser for å gi et kort, det behøver ikke kun å være fra historien.

# HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER

## IDÉUTVIKLING:

15 min

Materiell: Post-it lapper

### Hensikt:

I de fleste kreative prosesser der deltakerne skal se på forskjellige muligheter og løsninger, er de avhengige av å få opp mange ideer, kvalitetene på ideene skal vurderes på et senere tidspunkt (neste øvelse). Ofte på slutten av en øvelse som dette vil deltakerne gå tomme for forslag, da er det viktig å motivere deltakerne til å fortsette selv om det kan oppleves som slitsomt.

### Gjennomføring:

Gjennomføres på gruppene (4-6 personer) som deltakerne sitter på fra før av. De trenger Post-it-lapper og tusjer som gir en tydelig skrift på lappen. Fortell deltakerne at de hver for seg skal komme opp med så mange lapper som mulig på utfordringer som det er normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

For eksempel: *hvilke utfordringer kan vi møte på når man skal trives i en bolig?*

Spørsmålet de skal svare på er knyttet til det punktet de fordypet seg i fra første samling (derfor er det viktig å sitte i de samme gruppene som sist).

1. ikke lov til å kritisere en idé (ikke engang din egen)
2. ikke diskuter ideene fortløpende - det kan dere gjøre senere
3. vær så kortfattet som mulig - gjerne et ord eller én kort setning
4. når det har gått 5 minutter stopper deltakerne opp og deler ideene med gruppen

Hver deltaker legger én lapp på midten av bordet og sier hva som står på det, neste person gjør det samme osv. til det er tomt for lapper.

Kommer deltakerne på nye ting underveis kan man skrive ned på nye lapper og dele når det er deltakerens tur.

## LOTUSBLOMSTEN

Varighet: 30 min. Materiell: Vedlagt mal må skrives ut, eller tegnes

### Hensikt:

Lotusblomsten er et verktøy som hjelper å lage struktur og oversikt på idéutvikling. Verktøyet tar utgangspunkt i et fokusspørsmål, som skrives inn i midten av plansjen. Deretter finner deltakerne åtte ideer ved å besvare fokusspørsmålet. Dette gjøres for å åpne opp og utforske utfordringene som er mest reelle for denne prosessen deltakerne er i.

### Gjennomføring:

1. Skriv første lapp og sett den i midten av arket. Dette spørsmålet skal være det samme som i sist øvelse. For eksempel: Hvilke utfordringer kan vi møte på når man skal på visning.
2. Se på alle ideene som ble laget på siste øvelse og velg ut hvilke utfordringer som er mest relevant for deg, velg 1-2 lapper (avhengig av hvor mange det er på hver gruppe) slik at det er åtte lapper rundt fokusspørsmålet i midten, dette er de utfordringene gruppen mener er mest aktuelle å møte på.
3. Flytt en av de åtte lappene ut til neste firkant: Identifiser nye ideer til hvordan man på best mulig måte kan møte denne utfordringen for å overvinne den/ unngå den på best mulig måte. Fyll opp de åtte rutene rundt utfordringen. Dette gjøres til tiden er ute eller at gruppene er ferdig med alle de første åtte lappene som ble laget.

## REFLEKSJON PÅ GRUPPER

Varighet: 10 min

Velg deg ut en utfordring som du ser for deg det er mulig å møte på i din vei til målet. Gå sammen i par og snakk om hvordan du ønsker å håndtere denne situasjonen når den oppstår, eller hvordan du kan gjøre det til en positiv opplevelse.

## VEIKART

Varighet: 15 min. Materiell: tidligere veikart

Gå tilbake til veikartet dere laget sist uke, vi skal nå jobbe litt videre med dette.

- Be deltakerne om å reflektere rundt det målet de satt seg sist. Uansett om de gjennomførte det eller ikke, hva var bra med at du laget det? Hvorfor er det viktig for deg å nå dette målet? (5 min)
- Gjør den gjerne enda mer detaljert og endre på ting fra sist uke om du føler det er nødvendig.
- Nå skal du velge to nye steg som du skal jobbe med til neste uke, husk at det skal være overkommelig og du skal ha en motivasjon til å gjennomføre det. (10 min)
- Om noen deltakere sliter med å velge punkter de ønsker å jobbe med kan man også lage et nytt veikart med søkelys på de andre fordypningspunktene fra samling 1.



## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person. Begynn med å si at jeg har lagt merke til at..

#### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagen økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen på er at du som leder deltakerne tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte med dagen.

Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som leder gruppen starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# NETTVERK

## UKE 3

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 30 min

Veileder: oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler (5 min)

### CHECK IN

Varighet: 15 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. Innsjekk fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være til stede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en innsjekk for hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. innsjekk og utsjekk er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best, eller gjorde mest inntrykk, fra sist uke?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

Veileder: Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med (3 min)

### 3 GODE TING

Varighet: 5 min

Materiell: Ingen

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Gjennomføring:

Be deltakerne bli stående i sirkelen (fortell gjerne at man gjør dette for å bli mer bevisst på hva som fungerer godt og hva du gjør i livet som skaper gode ting). Be deltakerne om å tenke på en eller tre ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over å få til og hvorfor de fikk dette til, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med én person mens andre snakker med fire personer.

For eksempel:

- I dag fikk jeg tid til å spise en god og rolig frokost med en kopp kaffe, dette fikk jeg til fordi jeg prioriterte tiden min og stod opp tidligere enn normalt.
- For noen dager siden hadde jeg en samtale med en venninne hvor jeg kunne hjelpe henne med et problem, dette kunne jeg gjøre fordi jeg er omsorgsfull og ønsker å hjelpe de jeg bryr meg om.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper personer om hva de opplevde at denne øvelsen skapte. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få økt selvtillit, positive opplevelser eller liknende.

# HOVEDDEL

## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide klokken 11? Da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som er "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.

## NETTVERKSKARTLEGGING: BEVISSTHET SKAPER MULIGHETER

Varighet: 40 min

### Hensikt:

Forstå viktigheten av å jobbe med nettverk og hvordan jobbe med nettverk.

### Gjennomføring:

**Veileder kan si:** Å kartlegge eget nettverk er ikke noe alle gjør, og ofte noe man gjør ved behov for større nettverk, eller å utdype/redefinere nettverket. Fungerer det, så trenger man ikke å kartlegges. De som trenger å kartlegges har ofte møtt på en eller flere utfordringer i livet, som gjør at nettverket ikke er så bra som det kunne vært. Å kartlegges er sårbart, fordi det kan trigge gamle (vonde) minner, og det kan gjøre at du må erkjenne at du har: få venner, få bekjente og få i nær familie. Det kan være vanskelig å ta innover seg, at livet er blitt slik det er blitt.

Det er viktig å tenke over at når man kartlegger sammen med en støtteperson kan det dukke opp opplysninger som er av svært personlig karakter og som kan være sensitive. Det kan handle om incest, mishandling, vold i nære relasjoner, utroskap etc. Handling som kan trigge skyld og skam hos den enkelte. Du skal være trygg på den som hjelper med kartlegging, og det er en prosess det kan være lurt å sammen med noen. Husk at din støttespiller ikke ønsker å dømme deg for det du har gjort, men hjelpe deg videre. Snakk om dette før dere setter i gang, og sørg for at dere har samme forståelse av hva som skal skje.

Kort oppsummert kan vi si at innholdet i en nettverkskartlegging er: Å finne ut hvem som er til stede i et nettverk, på godt og vondt. Å kartlegge seg selv, muliggjør forandring, men forandrer ingenting. Nettverkskartlegging skaper bevissthet om hvem som er til stede, mennesker du kanskje har glemt litt, eller mennesker du helst ikke vil vite av. Dette er hovedtrekkene i det vi vil finne ut:

- *Hvem er til stede, hvem kjenner du? Hvordan kjenner du disse?*
- *Hvilken relasjon har dere? Er dere tett på, eller bare bekjente?*
- *Hvordan kjenner de i nettverket ditt hverandre?*
- *Er det noen du kan "puste liv i" i nettverket ditt?*
- *Hvem "skal ut"? Hvem skal tettere på?*
- *Er det noen du vil bli kjent med på en ny måte?*

Å komme i gang kan være vanskelig, og det er lurt å forberede seg før du går inn i et møte om nettverkskartlegging. Spørsmål du kan stille deg for å sette i gang en prosess om ditt eget nettverk (skriv disse opp på flippover):

- |                             |                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| - Hvem treffer du ofte?     | - Hvem i ditt nettverk kjenner hverandre?         |
| - Hvem liker du?            | - Hvem bor nært der du bor, hvem bor langt borte? |
| - Hvem gjør du noe gøy med? | - Hvem har du kjent lenge?                        |

Refleksjon (20 min):

- Begynn med en kort kartlegging (i par), bruk de siste spørsmålene.
- I plenum hvordan kan dere bruke dette, og hva kan det hjelpe deg til?

## MINE BESTE ERFARINGER

### **IDÉ-MAL:**

Varighet: 10-40 minutter, avhengig av hvor detaljert det skal gjøres

Materiell: utskrift av vedlagt ark, eller tegne selv

### **Hensikt:**

For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet. Det er en fordel å bruke store plakater eller flippover-ark i A1-størrelse.

### **Gjennomføring:**

Tegn opp en Idé-mal individuelt, eller del ut ferdige ark. Denne øvelsen kan også lages som gruppeoppgave om deltakerne jobber med det samme.

1. Be deltakerne om å beskrive drømmen sin kort
2. Be de om å finne sine suksesskriterier for å lykkes med drømmen
3. Hva er de tre neste skrittene man skal ta? (ref. veikart)
4. Hvorfor er det viktig for deg å nå denne drømmen?
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du handle for å overkomme den?

### **Refleksjon på bordene:**

Hva hjalp dette meg med, hvorfor er det viktig å konkretisere det vi ønsker oss?

## AVSLUTNING

Varighet: 20 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med. Se hva man kan ta med seg videre etter kurset.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

Denne anerkjennelsesrunden vil være litt annerledes enn vi har hatt tidligere i uke 1 og 2, nå skal vi anerkjenne oss selv og det vi har gjort gjennom kurset.

1. Be deltakerne om å individuelt reflektere rundt det vi har gjort på samlingene, skriv ned det som du husker best/ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 minutter)
2. Be deretter deltakerne om å reflektere rundt hva de har gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 minutter)
3. Når deltakerne har gjort dette skal man i gruppen dele hva man har bidratt med og hva man ønsker å ta med seg videre fra samlingen.

#### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Hver deltaker bruker 15 sekunder på å fortelle hva de tar med seg videre fra denne samlingen. Spør gjerne om de har noen tilbakemeldinger til deg eller hvordan samlingen er satt opp. Takk for tiden deres sammen og fortell hva du satte pris på med nettopp denne gruppen.

# FYSISK AKTIVITET

## UKE 1

### BLI KJENT

Varighet: 20 min

### FORHANDLINGSREKKA

Varighet: 10 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Gjør deltakerne i gruppen bedre kjent, få alle opp og stå samtidig som man skaper en naturlig dialog. Hensikten er å skape refleksjon og bevissthet.

#### Gjennomføring:

Gjør plass til alle på gulvet, tegn opp en imaginær linje, fra den ene siden av rommet til den andre. Fortell så at dette er en skala, hvor man må snakke med de andre i øvelsen for å kunne plassere seg riktig ift hverandre. Les opp spørsmålet de må ta stilling til.

Eks:

**Still dere opp basert på fornavn, fra A til Å.**

Alle får introduser seg.

**Still dere opp basert på hva dere liker å gjøre på fritiden, fra A til Å.**

Alle får introdusere hobby.

Eller velg et tema som er relevant for dagen.



## PAR OG PLENUMSSAMTALE OM HENSIKT OG FORVENTINGER

Varighet: 5 min

Materiell: Ingen

### Hensikt:

Lage koblinger mellom deltakerne. Alle får mulighet til å fortelle noe om seg selv eller sine forventninger til hva som skal skje.

### Gjennomføring:

1. Skriv på flipover: I arbeidshefte står det:  
*I dette programmet skal du få hverdagskompetanse om fysisk aktivitet og bli bevisst fordeler ved fysisk aktivitet slik at du kan ta gode valg for deg selv i fremtiden.*
2. Stå i en sirkel på gulvet, eller halvsirkel (hestesko). Fortell kort hva hensikten til metoden er før du fortelle om hensikten med dagen. Deretter forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne.  
  
Deltakerne går sammen to og to og snakker om et av spørsmålene:
  - Hva håper jeg å få ut av denne samlingen?
  - Hvorfor er dette viktig at jeg er med?
  - Hvordan forventninger har jeg til denne samlingen?
  - Hvorfor meldte jeg meg på dette?
3. Deretter lar ordet passere fra sidemann til sidemann, hver person forteller kort (15 sekunder) rundt det spørsmålet du velger å stille.
4. Deltakerne plasseres i grupper på 4-6 personer (4 er optimalt, om det ikke går opp i deltakerne kan det settes inn på 5 eller 6 personer pr. gruppe)

## PROGRAM FOR DAGEN

Varighet: 5 min

Fortell kort hva vi skal gjøre i dag og om hvordan strukturen på prosessen ser ut.

### For eksempel:

*Dette er en prosess som baserer seg på tre møter, hvor hvert møte varer ca. 3 timer.*

*Vi skal i dag fokusere på fysisk aktivitet, og hvordan man du kan bli mer fysisk aktivitet i hverdagen. Da vil vi først bli presentert for tema. Videre skal vi se på dine beste erfaringer knyttet til det å være fysisk aktivt og hvordan man kan bruke dette i en ønsket fremtid. Vi skal også jobbe med hvordan man setter opp en plan for å nå dette målet.*

# HOVEDDEL

## 1. INTRODUKSJON TIL TEMA

Varighet: 30 min

Materiell: flippover, penn og papir

### Hensikt:

Oppfordre til refleksjon gjennom bevisstgjøring over tema og erfaringsdeling underveis.

### Gjennomføring:

Del ut arbeidshefte og blyant/penn på forhånd slik at deltakerne kan notere om de ønsker når kursholder foreleser.

**1. Skriv på tavle/flippover:** Hva er fysisk aktivitet og hva er trening?

**2. Se filmen:** <https://www.youtube.com/watch?v=uM5qS54vsXE>

**3. Spør deltakerne** hva er fysisk aktivitet og hva er trening?

Be de snakke sammen to og to.

**4. Del i plenum**

**5. Veileder kan deretter si:**

- Fysisk aktivitet er «all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå», slik som idrett, trening, lek, friluftsliv, mosjon, husarbeid.
- Trening er å øve, helst systematisk, for å utvikle, forbedre eller opprettholde ferdigheter, evner og egenskaper. Dette gjøres gjennom planlagte, gjentatte repetisjoner, eller en mer allsidig tilnærming der en ferdighet eller evne krever øvelse av andre grunnleggende ferdigheter eller evner for å oppnå en ønsket utvikling.
- 60 minutter med trening i uken kan redusere forekomst av depresjon mellom 12-17%.
- Verdens beste forebygging og medisin. Dersom en tablett bare har gitt noen av disse fordelene, ville alle ha tatt den.
- Problemstilling: Inaktivitet.
  - Økt plager i muskulatur – skjelett/ledd og hjertemuskulatur
  - Overvekt
  - Hjerte og karsykdommer
  - Kreftisiko øker: tykktarm, bryst, prostata, lunger og livmor. Utgjør 50%.
  - Økt dødelighet: hjerteinfarkt, diabetes type 2
  - 15 – 20 år forkortet levealder
  - Vi mennesker tenker omtrent 50 000 tanker i døgnet, de fleste av disse er negative, noe som nok kommer av erfaring fra tidligere generasjoner. De måtte være på vakt for å overleve. Med å gå i naturen reduserer vi negative tanker.

# HOVEDDEL

## 2. FORDELER VED Å BEVEGE SEG

Varighet: 30 min

Materiell: flippover, penn og papir

### Hensikt:

Oppfordre til refleksjon gjennom bevisstgjøring over tema og erfaringsdeling underveis.

### Gjennomføring:

Del ut arbeidshefte og blyant/penn på forhånd slik at deltakerne kan notere om de ønsker når kursholder foreleser.

**Veileder skriv opp på flippover:** Hva er fordelene ved å gå en tur/bevege seg?

1. Be deltakerne snakke sammen to og to (2 min)
2. Del i plenum (5 min)
3. Veileder kan si: *Mange blir forståelig nok forvirret av all helsesnakk gjennom sosiale media, hvor det anbefales en rekke treningsmetoder, og hvor den ene forskningen kan være motstridende mot den andre, men en sak er de aller fleste enige om. Det er sunt å gå. Det er godt for psyken, og det er godt for fysikken. Vi skal se litt på noen av fordelene med å gå.*
  - Positiv hjerneforandring
  - Forbedret syn
  - Forebygging av hjertesykdommer
  - Økt lungekapasitet
  - Godt for bukspyttkjertelen
  - Forbedret forbrenning
  - Øket fettforbrenning og større muskelmasse
  - Sterkere ben og ledd
  - Motvirker ryggsmarter
  - Roligere sinn

Dette er bare noen av fordelene vi får ved å gå 20/30 minutter hver dag.

Det er også kjekt å se at dersom vi sliter med angst, depresjoner eller lignende vil vi forandre «gå-stil» etter en stund. Vi vil ikke knytte kroppen så mye, vi vil gå litt mere løst og ledig, vi vil få bedre holdning og kroppsspråk.

## ØVELSE: "WALKING MEDITATION" ELLER TIKKEN

Varighet: 10 min

### Hensikt:

Få energi og samtidig bli bevisst fordelene ved å bevege seg

### Gjennomføring:

1. **Alternativ 1.** Be alle deltakerne reise seg opp, nå skal alle være helt stille i 10 minutter mens de går.
2. **Alternativ 2.** "Tikken du har an", og hvor du som kursholder kan legge inn forskjellige regler, eksempelvis, det er bare lov å gå.

## PAUSE 10 MIN

## HÅP OG ØNSKER FOR FREMTIDEN

Varighet: 30 min

Materialet: penn og papir

### Hensikt:

Visualisere og skape et bilde av hva som er hver enkeltes definisjon av hvordan de skal bli mer fysisk aktiv og hva de konkret gjør. Oppsummere deltakernes historier.

### Gjennomføring Visittkort:

1. **Veileder kan si:** *Nå har dere fått reflektert over fordeler ved å gå tur og bevegelse. Det vi skal gjøre nå er at vi skal bruke den kunnskapen til å visualisere og skape et bilde av hvordan vi kan bevege oss mer i fremtiden. For at vi skal lære og gjøre en forandring i hverdagen (vi må praktisere for å lære, andre kan ikke fortelle deg hvordan du skal gjøre det).*
2. **Deltakerne skal først lage et visittkort** av når dere er aktive. Gi eksempel på hva de kan tegne (5 min). Be deltakerne om å tegne når de er fysisk aktive, hva gjør du og hvordan får det deg til å føle?
3. **Del på gruppen** (10 min)  
Presenter til gruppen og be deltakerne om å fortelle:
  - Hva har jeg tegnet/skrevet,
  - Hvorfor har jeg tegnet dette
  - Hva vil jeg føle om jeg har det som på bildet/forklaringen. (5 minutter)

**4. Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (under punkt 2) (5 min)**

Skriv disse opp på flipp:

- Finn en hobby der du er aktiv
- Sette deg mål om å bevege deg hver dag
- En fast daglig gåtur. Kan du avtale med en nabo eller låne en hund, er det ikke så lett å droppe turen i siste liten.
- Husarbeid teller som aktivitet. Har du utsatt å vaske vinduer eller rydde i boden, kan det kanskje være lettere å ta fatt hvis du også tenker at dette er bra for helsa?
- Gå eller sykle i stedet for å kjøre korte avstander.

**5. Få oversikt på hvem som ønsker å jobbe med hva.** Sett deltakerne i nye grupper på 4 stk (eventuelt 2 eller 6 personer om antallet ikke går opp) som ønsker å jobbe med ca det samme. (15 minutter)

- Deltakerne forteller kort (30 sekunder hver) i gruppen hva de ønsker å jobbe med og hvorfor de har valgt å jobbe med nettopp dette. (5 min)
- Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være. (5 min)

## MITT PROSJEKT

Varighet: 20 min

### INDIVIDUELT VEIKART

Materiell: A3 eller A4 ark og tusjer, eventuelt med forskjellige farger  
Finn frem veikartet i arbeidshefte

#### Hensikt:

Flytte fremtidsbildet nærmere til realisering. Ved å synliggjøre hva hver enkelt ønsker å oppnå og notere ned skrittene de kan ta mot hovedmålet, øker sannsynligheten for å lykkes. Veikart skal hjelpe deltakerne til å se for seg hvordan rute de velger, hva de kan oppleve underveis og hvordan de skal overvinne hindringer. I tillegg til å finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

#### Gjennomføring:

Øverst i veikartet beskrives det vi vil oppnå - hva drømmer vi om litt frem i tid? Siden gruppene nå er delt opp i hva de ønsker å jobbe med vil det også være mulig å lage felles veikart om det er enklere for noen. Alle deltakerne noterer inn skrittene som bør tas og som de har lyst til å gjøre for å realisere drømmen, gjennom følgende prosedyre:

- Beskriv ønsket situasjon øverst i veikartet (eks. Eksempel: jeg skal gå bevege meg mer). Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på veien. Det kan gjerne handle om helt små ting som å stå opp på morgenen gå til jobb, spise frokost hver dag, sykle enn å ta bussen. Når dette målet er nådd skal det være feiring. Venner skal inviteres, servere kaffe og vafler.
- Skriv hvordan du har tenkt å feire dersom du når en viktig milepæl på veikartet. Det kan være å feire med en kake, eller for eksempel en god middag eller se en serie/film.
- Presenter veikartet ditt kort til de andre på gruppen din, hva er målet ditt, og hva er det første overkommelige steget du skal ta til neste uke for å nå målet ditt. Fortell resten av gruppen din hva du skal gjøre for å nå dette målet og hvorfor det er viktig for deg å klare det.

## PAUSE 10 MIN

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært ila dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

**Anerkjennelserunde:** Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person.

**Utsjekk:** Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagens økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen er at du som fasilitator tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte eller satte pris på med dagen.

Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som fasilitator starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om?
- Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

### Hjemmelekse til neste gang:

Be alle deltakerne se episoden om den usynlige norgesmesteren før neste uke.

Fortell kort at den handler om Henriette Opsahl Vasstrand er 6 år gammel når faren hennes tar livet sitt. Tynget av skyldfølelse og sinne staker hun ut en selvdestruktiv retning for seg selv. Men en nær døden-opplevelse tvinger henne til å revurdere livet på nytt. Og hun bestemmer seg for å sikte mot et helt usannsynlig mål.

<https://tv.nrk.no/serie/overleverne/2018/DVRO55400118/avspiller>

Deltakerne kan notere i arbeidshefte hjemme når de ser på episoden.

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# FYSISK AKTIVITET

## UKE 2

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 30 min

### CHECK IN

Varighet: 20 min

Materiell: ingen

#### Hva og hvorfor:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. *Check in* fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være tilstede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en *check in* for hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. *Check in* og *Check out* er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.
4. Refleksjon over hjemmeleksen (episoden om Den usannsynlige norgesmesteren).  
Be deltakerne snakke sammen to og to:  
*Hva fremstår som spesielt interessant i episoden?*  
*Hva kan vi lære av dette?*  
Deltakerne kan notere i arbeidshefte.
5. Lytt ut i plenum, skriv gjerne ned stikkord på flippover.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.



### 3 GODE TING

Varighet: 5 min

Materiell: Ingen

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Gjennomføring:

Be deltakerne bli stående i sirkelen. (Fortell gjerne at man gjør dette for å bli mer bevisst på hva som fungerer godt og hva du gjør i livet som skaper gode ting). Be deltakerne om å tenke på en eller tre ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over å få til og hvorfor de fikk dette til, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden. Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med én person mens andre snakker med fire personer.

#### For eksempel:

- I dag fikk jeg tid til å spise en god og rolig frokost med en kopp kaffe, dette fikk jeg til fordi jeg prioriterte tiden min og stod opp tidligere enn normalt.
- For noen dager siden hadde jeg en samtale med en venninne hvor jeg kunne hjelpe henne med et problem, dette kunne jeg gjøre fordi jeg er omsorgsfull og ønsker å hjelpe de jeg bryr meg om.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper personer om hva de opplevde at denne øvelsen skapte. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få en «selvtillitsboost», positive opplevelser eller liknende.

## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

Varighet: 10 minutter

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

#### Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

1. Reflekter først på egen hånd i 2 minutter
2. Fortell parvis hva du har gjort/tenkt, 2 minutter hver.
3. Del med resten av bordet/gruppen, 1 minutt hver.
4. Spør om noen vil dele i plenum fra gruppene.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide kl 11? Da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som er "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.

## ENERGISKAPER

Varighet: 10 min

### Hensikt:

Skape energi og god følelse i gruppen.

### Gjennomføring:

#### Alternativ 1. "Human knot"

1. Be deltakerne reise seg, ha god plass til at alle kan stå i en sirkel.
2. Alle står i en sirkel skulder til skulder med øynene lukket. Først legger alle sine høyre hånd inni sirkelen og ta tak i ett hånd så tar de venstre og gjør det samme. Nå kan alle åpne øynene så prøver deltakerne å knytte opp "knuten" de har lagd.

#### Alternativ 2. Kongen befaler

1. En person velges ut til å være konge. Kongen bestemmer gjennom å vise hvilke bevegelser de øvrige skal gjøre. Men det er bare når kommandoen starter med «kongen befaler», at de andre skal følge bevegelsen. Hvis kongen kun sier: «stå på ett ben!», så skal alle stå stille. Men om kommandoen er: «kongen befaler: stå på ett ben!», så skal alle utføre bevegelsen.
2. Alle skal kunne se kongen, men det viktigste er altså å høre hva kongen sier. Den som gjør feil på en kommando er ute. Man fortsetter til det kun er en igjen. Sistemann blir konge i neste runde.

# HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER

Varighet: 60 min

## IDÛTVIKLING

Varighet: 15 min

Materiell: post-it lapper

### Hensikt:

I de fleste kreative prosesser der deltakerne skal se på forskjellige muligheter og løsninger, er de avhengige av å få opp mange ideer, kvalitetene på ideene skal vurderes på et senere tidspunkt (neste øvelse). Ofte på slutten av en øvelse som dette vil deltakerne gå tomme for forslag, da er det viktig å motivere deltakerne til å fortsette selv om det kan oppleves som slitsomt.

### Gjennomføring:

Gjennomføres på gruppene (4-6 personer) som deltakerne sitter på fra før av. De trenger Post-it-lapper og tusjer som gir en tydelig skrift på lappen. Fortell deltakerne at de hver for seg skal komme opp med så mange lapper som mulig på utfordringer som det er normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

For eksempel:

#### **Hvilken utfordringer kan vi møte på når vi skal bli mer fysisk aktive?**

Spørsmålet de skal svare på er knyttet til det punktet de fordypet seg i fra første samling (derfor er det viktig å sitte i de samme gruppene som sist).

1. Ikke lov til å kritisere en ide (ikke engang din egen)
2. Ikke diskuter ideene fortløpende - det kan dere gjøre senere
3. Vær så kortfattet som mulig - gjerne et ord eller en kort setning.
4. Når det har gått 5 minutter stopper man og deler ideene med gruppen
  - a) Hver deltaker legger en lapp på midten av bordet og sier hva som står på det, neste person gjør det samme osv. til det er tomt for lapper.
  - b) Kommer deltakerne på nye ting underveis kan man skrive ned på nye lapper og dele når det er deltakerens tur.

## LOTUSBLØMSTEN

Varighet: 30 min

### Hensikt:

Lotusblomsten er et verktøy som hjelper å lage struktur og oversikt på idèutvikling. Verktøyet tar utgangspunkt i et fokusspørsmål, som skrives inn i midten av plansjen. Deretter generer deltakerne åtte ideer ved å besvare fokusspørsmålet. Dette gjøres for å åpne opp og utforske utfordringene som er mest reelle for denne prosessen deltakerne er i.

Materiell: Vedlagt mal må skrives ut, eller tegnes

### Gjennomføring:

1. Skriv første lapp og sett den i midten av arket. Dette spørsmålet skal være det samme som i sist øvelse. For eksempel: Hvilken utfordringer kan vi møte på når vi skal få til å stille opp på fotballtrening 1 gang i uken?
2. Se på alle ideene som ble generert på siste øvelse og velg ut hvilken utfordringer som er mest relevant for deg, velg 1-2 lapper (avhengig av hvor mange det er på hver gruppe) slik at det er åtte lapper rundt fokusspørsmålet i midten, dette er de utfordringene gruppen mener er mest aktuelle å møte på.
3. Flytt en av de åtte lappene ut til neste firkant: generer nye ideer til hvordan man på best mulig måte kan møte denne utfordringen for å overvinne den/unngå den på best mulig måte. fyll opp de åtte rutene rundt utfordringen. Dette gjøres til tiden er ute eller at gruppene er ferdig med alle de første åtte lappene som ble generert.

## REFLEKSJON PÅ GRUPPER

Varighet: 10 min

Velg deg ut en utfordring som du ser for deg det er mulig å møte på i din vei til målet. Gå sammen i par og snakk om hvordan du ønsker å håndtere denne situasjonen når den oppstår, eller hvordan du kan gjøre det til en positiv opplevelse.

## VEIKART

Varighet: 15 min

Materiell: tidligere veikart

### **Gå tilbake til veikartet dere laget sist uke, vi skal nå jobbe litt videre med dette.**

- Be deltakerne om å reflektere rundt det målet de satt seg sist. Uansett om de gjennomførte det eller ikke, hva var bra med at du laget det? Hvorfor er det viktig for deg å nå dette målet? (5 min)
- Gjør den gjerne enda mer detaljert og endre på ting fra sist uke om du føler det er nødvendig.
- Nå skal du velge to nye steg som du skal jobbe med til neste uke, husk at det skal være overkommelig og du skal ha en motivasjon til å gjennomføre det. (10 min)  
Om noen deltakere sliter med å velge punkter de ønsker å jobbe med kan man også lage et nytt veikart med fokus på de andre fordypningspunktene fra samling 1.

## AVSLUTNING

Varighet: 15 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelserunde:

Fortell deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av arbeidet. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere en og en deltaker. De andre på gruppa forteller om en konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av dagen. Har man god tid kan man si en ting hver, om det er knapt med tid kan hver person få 1-2 kommentarer før dere begynner med neste person. Begynn med å si at jeg har lagt merke til at..

#### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Spør deltakerne om de ønsker å bruke 15 sekunder hver på å fortelle hva de tar med seg fra dagen økt, eller om det heller er bedre stemning for at de som ønsker å si noe kan si noe (popcorn-metoden). Om noen foreslår popcorn kan du spørre om den personen kanskje ønsker å starte med å fortelle om hva som var spennende med dagen før du gir alle som ønsker å si noe rom. En fin måte å avslutte denne øvelsen er at du som leder deltakerne tar ordet til sist og avslutter med å fortelle hva du likte med dagen. Om deltakerne ønsker at alle skal si noe kan du som fasilitator starte med å fortelle om hva du tar med deg fra denne dagen, før du gir ordet til neste deltaker.

#### Spørsmålene du kan stille for å starte denne samtalen kan være:

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva var det viktigste du lærte i dag?
- Hva er du motivert for å lære mer om? Er det noe spennende som du ønsker vi skal utforske mer til neste gang?
- Hva har du lyst til å gjøre mer av fremover for at disse dagene skal bli best mulig for deg?

Ta vare på veikart og visittkort slik at deltakerne kan se på hva de laget til neste gang, og bruke det i videre arbeid.

# FYSISK AKTIVITET

## UKE 3

### VELKOMMEN TILBAKE

Varighet: 40 min

#### INTRODUKSJON TIL TEMA

Veileder: oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler (5 min)

#### CHECK IN

Varighet: 15 min

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Dette er en enkel metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når deltakerne kommer om morgenen. *Check in* fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til være tilstede og samtidig lage koblinger mellom deltakerne. I en check in får hver enkelt deltaker muligheten til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. *Check in* og *Check out* er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satte oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

#### Gjennomføring:

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel, eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort om hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for deltakerne, eks. hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best, eller gjorde mest inntrykk, fra sist uke?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

**Veileder:** Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med (3 min)



### 3 GODE TING

Varighet: 5 min

Materiell: Ingen

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Gjennomføring:

Be deltakerne bli stående i sirkelen. (Fortell gjerne at man gjør dette for å bli mer bevisst på hva som fungerer godt og hva du gjør i livet som skaper gode ting). Be deltakerne om å tenke på en eller tre ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over å få til og hvorfor de fikk dette til, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med én person mens andre snakker med fire personer.

#### For eksempel:

- I dag fikk jeg tid til å spise en god og rolig frokost med en kopp kaffe, dette fikk jeg til fordi jeg prioriterte tiden min og stod opp tidligere enn normalt.
- For noen dager siden hadde jeg en samtale med en venninne hvor jeg kunne hjelpe henne med et problem, dette kunne jeg gjøre fordi jeg er omsorgsfull og ønsker å hjelpe de jeg bryr meg om.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper personer om hva de opplevde at denne øvelsen skapte. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få en «selvtillitsboost», positive opplevelser eller liknende.

Materiell: Ingen

### 3 GODE TING SIDEN SIST

Varighet: 10 minutter

#### Hensikt:

For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne kan "tre gode ting" fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle tre forskjellige ting som har skjedd den siste uken, eller noe de er stolt over fra den siste uken, til tre forskjellige personer. Er det dårlig tid kan man velge å kun fortelle 1 ting.

#### Hvordan:

Be deltakerne bli stående i sirkelen. Be deltakerne om å tenke på en, to eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist, og fortell til tre forskjellige personer. For å få oversikt på hvem som ikke snakker med noen så kan deltakerne ta opp hånden om de ikke snakker med noen, slik at man kan finne hverandre i mengden.

Deltakerne velger selv hvor lenge de skal snakke med en person før de går videre til neste, dette kan medføre at noen snakker med en person mens noen snakker med fire personer.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

# HOVEDDEL

## MITT PROSJEKT REFLEKSJON

Varighet: 15 min

## REFLEKSJON RUNDT SIST UKE (GJORT-LÆRT-LURT)

### Hensikt:

Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

**Gjennomføring:** 10 minutter

### Spør deltakerne:

- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres. Du kan velge å fortelle om målet du satte deg sist uke, eller du kan fortelle om en refleksjon du har gjort deg eller en annen ting du har gjort for å nå målet ditt.
- Hvor er du nå? Spørre for å gi deltakerne kjennskap til hverandres situasjon og dagens form, samtidig som den gir den enkelte øvelse i og mulighet til å kjenne etter hvor man er og hvordan man har det, akkurat her og nå.

Når vi stiller spørsmål om hva de har fått til den siste tiden, så hender det at vi hører at de ikke har fått til noen ting, vi spør aldri om hvorfor, det er helt uinteressant. Dette spørsmålet har de fått før, men vi kan si: du er her i dag, klokken elleve, har det vært en vanlig dag for deg? Å stå opp så tidlig, for å være her i tide kl 11? Da kan vi anerkjenne vedkommende for noe som er "vanlig folk" kan høres ut som en bagatell, men for denne personen kan det være en seier i hverdagen.

## KONKRETISERING AV DRØMMEN

Varighet: 30 min

Materiell: arbeidshefte, penn og papir

### Hensikt:

Konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

### Gjennomføring:

Øvelsen er tredelt:

1. Situasjonen nå
2. Ønskesituasjon
3. Tiltak

### Veileder kan si:

*Noen ganger opplever en å ikke være tilfreds med situasjonen sin og tenker kanskje at ting burde vært annerledes. Avstanden mellom nå-situasjon og ønsket situasjon kan oppleves stor og uklar, nesten som et gap. Gjennom litt strukturert tankearbeid kan en starte prosessen det er å bevege seg mot en mer ønsket situasjon. Det krever konkretisering av hva som er viktig for en selv og hva som eventuelt må gjøres for å komme dit.*

### Gi en kort instruksjon til hva de skal gjøre:

1. Beskrive situasjonen slik den oppleves nå.
2. Hva ønsker du/dere å skape eller oppnå?
3. Hvordan skal ønskene bli virkelighet?

## ENERGISKAPER

Varighet: 10 min

### Hensikt:

Få opp energien og godfølelsen

### Gjennomføring:

1. Be alle deltakerne reise seg, fortell at det er 10 minutter med dance party
2. Alle skal bevege seg til musikken til tiden er ute.

Det er mange positive effekter dokumentert av å bevege kroppen til musikk, både fysisk og psykisk.

## VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT

### ROLLESPILL

Varighet: 30 min, 2-6 personer pr. gruppe.

Materiell: ingen

#### Hensikt:

Vi beveger oss mot det vi fokuserer på, derfor er det ofte nyttig å visualisere det man ønsker å utrette. Ved å gjennomføre rollespill gjør man nettopp dette, og forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden

#### Gjennomføring:

Fortell deltakerne at man kan gå sammen 2-6 deltakere, avhengig av hvem du sitter på bord med og hvem som jobber med det samme.

1. Be deltakerne om å se for seg en situasjon 3-5 år frem i tid (dette er knyttet til dagens tema) eks. de er i boligen de har sett for seg og møter på et problem (rotet, søppel, fest osv).
2. Fortell deltakerne at de får 20 minutter på å forberede sin fremføring.
  - Et av alternativene kan være å lage en avisforside hvor drømmen gikk i oppfyllelse og deltakerne forteller hva suksesskriteriene var og hvordan de kom seg dit de er i dag.
  - Det kan også være et skuespill hvor de lager en scene som viser hvordan de håndterte utfordringene de møtte på, enten live eller lage en film gjennom telefonen.
  - De kan også lage en sang om veien og hvor de er i dag (fortsatt 3-5 år frem i tid).
  - Her kan kreativiteten flyte fritt, ønsker noen å gjøre det på en annen måte er det helt greit.
3. Når alle er ferdige med å lage sin fremføring kan man gruppevis presentere det for de andre, er det noen som ikke ønsker å presentere for alle kan man også gå fra gruppe til gruppe for å få et mindre publikum.

#### Refleksjon:

*Hva likte deltakerne med denne øvelsen?*

Be deltakerne først å reflektere på egen hånd i 1-2 minutter, før man snakker om det på gruppen i 3-5 minutter. Deretter kan du høre om noen ønsker å dele sin erfaring med hele samlingen.

## AVSLUTNING

Varighet: 20 min

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen, anerkjenne det alle har bidratt med. Se hva man kan ta med seg videre etter kurset.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelserunde:

Denne anerkjennelsesrunden vil være litt annerledes enn vi har hatt tidligere i uke 1 og 2, nå skal vi anerkjenne oss selv og det vi har gjort gjennom kurset.

1. Be deltakerne om å individuelt reflektere rundt det vi har gjort på samlingene, skriv ned det som du husker best/ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 minutter)
2. Be deretter deltakerne om å reflektere rundt hva de har gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 minutter)
3. Når deltakerne har gjort dette skal man i gruppen dele hva man har bidratt med og hva man ønsker å ta med seg videre fra samlingen.

#### Utsjekk:

Samle alle i en sirkel/hestesko slik at man kan ha en utsjekk for dagen. Hver deltaker bruker 15 sekunder på å fortelle hva de tar med seg videre fra denne samlingen. Spør gjerne om de har noen tilbakemeldinger til deg eller hvordan samlingen er satt opp.

Takk for tiden deres sammen og fortell hva du satte pris på med nettopp denne gruppen.

# ENERGISKAPERE

## LYN OG LYNABLEDER

Varighet: 5 minutter

### Hensikt:

Skaper energi og fungerer som en isbryter for å få et avbrekk i dagen.

### Gjennomføring:

Gjør plass til at alle kan stå på gulvet. Deretter gir du følgende instruksjoner:

- Hver enkelt skal tenke på en person i rommet (bortsett fra deg selv)
- Du må huske hvem denne personen er
- Deretter tenker du på en annen person i rommet
- Den første personen du tenkte på er et lyn
- Den andre personen du tenkte på er din personlige lynavleder
- Du må alltid passe på å ha lynavlederen mellom deg og lynet ditt

Deretter teller du høyt ned fra 20. Lynet treffer når du er på null. Alle vil da løpe rundt for å posisjonere seg slik at ikke de blir truffet av lynet. Du kan avslutningsvis spørre hvem som ble truffet av lynet eller ikke ble truffet.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

## TELLEØVELSE

Varighet: 5 minutter

### Hensikt:

Skaper energi og fungerer som en isbryter for å få et avbrekk i dagen.

### Gjennomføring:

Finn en partner og still dere ovenfor hverandre. Leken starter med at den ene sier «1» den andre sier «2» og den første sier «3» og den andre starter forfra og sier «1», osv. Dette skal helst skje fort og etter hvert byttes tallene ut med lyder eller gester. Eksempel: «1, klapp, 3». Her byttes 2 ut med et klapp i hendene og det kreves større konsentrasjon fra deltakerne, spesielt i høyt tempo. For maksimal vanskelighetsgrad og krev til fokus, byttes alle 3 tall ut med lyder/gester.

Deltakerne plasseres i grupper som man avsluttet samlingen i sist uke.

## MINDFULNESS ØVELSE

Varighet: 5-30 min

### Hensikt:

Mindfulness betyr «oppmerksomt nærvær» og er en form for meditasjon som har til hensikt å trene oppmerksomheten og å motvirke stress og tankekjør i hverdagen. Ofte deles oppmerksomheten mellom flere ting, både på jobb og i fritiden, noe som aktiverer en stressrespons som videre tapper oss for energi. Ved å gjøre deg selv bevisst på hvordan du har det, uten å forsøke å endre følelsene, kan du lettere styre reaksjonene dine på alt som skjer omkring deg, og ta deg tid til å "lade batteriene" i hodet. Pusten fungerer som et ankerpunkt i mindfulness og ved å fokusere på den kan du greie å roe kroppen og tankene.

### Gjennomføring:

Bruk en stol og sett deg i en behagelig sittestilling, men med rett rygg. Ha føttene godt plassert i gulvet, hendene hvilende i fanget og lukk øynene. Rett oppmerksomheten mot pusten og følg den en liten stund uten å endre eller påvirke den. Og når tankene melder seg så lar du de komme og passere, uten at du blir hengende fast eller følger etter dem. Observer hvordan du har det i kroppen, fra topp til tå, uten at du forsøker å påvirke hva du føler og kjenner. Vend oppmerksomheten tilbake til pusten, igjen og igjen, når du kjenner at tankene trekker i deg. Når pusten får oppmerksomhet, vil den roe seg. Da vil kroppen også roe seg, og etter hvert sinnet også. Tankene opererer i fortid og framtid, mens pusten kan bare være her og nå. Pusten har du alltid med deg og ved å gi den litt oppmerksomhet kan du roe kroppen og tankene her og nå.

En kort mindfulness-øvelse skaper fokus og tilstedeværelse og kan legges inn i en prosess på steder hvor dette oppleves nødvendig. For eksempel etter en hektisk økt eller etter lunsj.

## RYGG MOT RYGG

Varighet: 5 min

### Hensikt:

Denne øvelsen viser hvordan virkelighetsoppfattelse og kommunikasjon må henge sammen for å overbringe et budskap som blir forstått av andre. Hensikten er å bevisstgjøre deltakerne i kommunikasjonsutfordringer der budskapet fremstår som klart for avsender og blindt for mottager.

### Gjennomføring:

Det trengs en tegning av en figur eller lignende og stoler for å gjennomføre øvelsen. Reglene er som følger: To og to går sammen i par og setter seg med ryggen mot hverandre. Den ene får et bilde av en figur og den andre får papir og penn som gir mulighet til å tegne figuren. Den som har den ferdige figuren må etter beste evne forklare oppbygningen til den andre, som skal bygge en kopi av figuren med de instruksjoner som gis. Det er (selvfølgelig) ikke lov å snu seg for å se.



## 4-7-8 PUSTEØVELSER

Varighet: 2-4 min

### Hensikt:

4-7-8 er en effektiv pusteøvelse som du kan «dra opp fra verktøykassa» f.eks. de gangene du kjenner at stresset tar overhånd, like før du skal gjøre noe du gruer deg for, eller når du rett og slett føler deg litt sliten og trenger å få mer oksygen inn i blodbanen.

Pusteøvelsen 4-7-8, kan utføres hvor som helst og når som helst, og er enkel å lære. En pustesekvens består, av at du puster inn mens du teller til fire, holder pusten mens du teller til sju, og puster ut mens du teller til åtte.

### Gjennomføring:

1. Pust inn gjennom nesen (med munnen lukket) mens du teller til 4.
2. Hold pusten mens du teller til 7.
3. Pust ut gjennom munnen mens du teller til 8 (Lag lyd som beskrevet ovenfor).

Gjenta fire ganger.

## STILLHETEN

Varighet: 5 minutter

### Hensikt:

Denne øvelsen kan være med på å gjøre oss avslappet og til stede, samtidig som at man konsekvent ser andre mennesker i øynene. Det skjer noe med oss når vi ser på en person over lengre tid.

### Gjennomføring:

Alle sitter i en sirkel. Øvelsen går ut på å se på hverandre og la blikket hvile på en person av gangen. Alle skal være helt stille og ikke si noe til det er gått 2-5 minutter.

## KINESISK KLAPP

Varighet: 5 min

### Hensikt:

Skaper energi og fungerer som en isbryter for å få et avbrekk i dagen.

### Gjennomføring:

Deltakerne går sammen i par og stiller seg ansikt til ansikt, i armlengdes avstand med håndflatene mot hverandre og med føttene plassert parallelt i skulderbredde. Poenget er å få motstanderen ut av balanse (flytte på den ene foten eller begge føtter) ved å klappe på hverandres håndflater.

Foruten å skape en god og munter stemning, kan øvelsen brukes til å gjøre deltakerne oppmerksom på følgende momenter:

- Hvordan er min kontakt med bakken (jording)?
- Hvor er min oppmerksomhet/fokus (motstanderens angrep/forsvar eller mitt eget)?
- Hvor er min energi (føtter, hender)?
- Hva skal til for å være godt forberedt og å slå motstanderen?

For å få frem disse momentene kan man først gjøre øvelsen uten andre instruksjoner enn de basale, for så å gjenta øvelsen etter instruksjoner om å fokusere på momentene over.

## RO PÅ DO

Varighet: 5 min

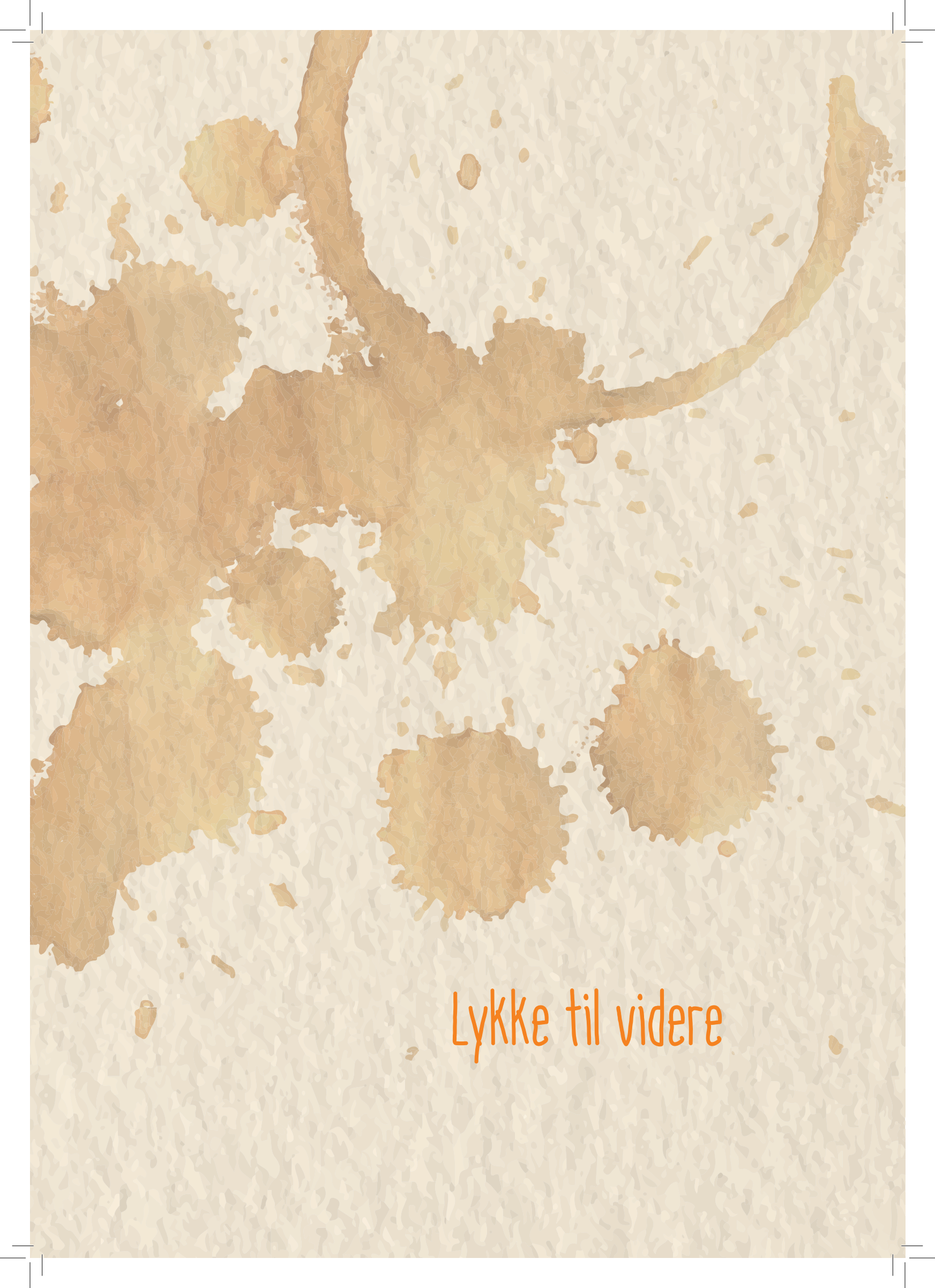
### Hensikt:

I dag multitasker vi hele tiden, vi gjør flere ting samtidig. Det fører til overbelastning i hjernen. Den får rett og slett for mange oppgaver samtidig. Det er fullt mulig å "skru av" negative tanker og stress ved å bruke kroppen. Det er så enkelt OG vanskelig som å være bevisst til stede akkurat her og nå for å få ro i hodet noen sekunder. Hjerneforsker Per Brodal og to fysioterapeuter har forsket på dette i 10 år, og funnet frem til noen veldig enkle teknikker som tar utgangspunkt i noe dere allerede gjør hver dag, slik at det ikke blir en ekstra ting dere MÅ gjøre.

Jeg har plukket ut en jeg liker godt som jeg skal dele med dere.

### Gjennomføring:

1. Sett deg på en stol eller et sete, med beina i gulvet
2. Se inn og slipp nakken slapt ned og la ryggen følge med og la den krumme litt
3. Sett deg med albue på knærne
4. Lukk øynene
5. Slipp opp "magelåsen" og løft deretter den ene hælen opp og ned. Gjenta med andre hælen og fortsett slik en liten stund i en fast rytme. Samtidig sier du til deg selv: det tar den tiden det tar, osv.
6. Eller du kan "blåse vind på brystet" mens du løfter hælene en gang til
7. Støtt deretter hendene på lårene og "hjelp" ryggen opp i sittende stilling
8. Strekk kroppen og rist på "halen" og fall tungt sammen i et sukk
9. Deretter slår du begge hendene på lårene og sier FERDIG og åpner øynene.



Lykke til videre