



METODE: POSITIV ANERKENDELSE

Denne øvelse kan bruges til at styrke rummelighed, aktiv lytning og ros/anerkendelse.

- En medarbejder vælges til at være fokusperson i øvelsen.
- Medarbejderen fortæller om en udfordring, som vedkommende har klaret.

Evt. bruges en række sætninger til at skyde historien i gang:
 - Noget, jeg ikke troede, at jeg kunne
 - Noget jeg er stolt af, at jeg gjorde
 - Noget svært, som jeg overkom
 - En situation, hvor jeg lærte meget
 - En begivenhed i mit liv, hvor jeg udviklede mig
 - En oplevelse, som har betydet meget for mig
- Resten af gruppen lytter imens, og noterer på post-its alle de fantastiske gode egenskaber/kompetencer/styrker, som de synes at fortælleren udtrykker gennem sin historie og sit øvrige væsen.
- Når historien er slut, klister tilhørerne deres post-its på kroppen af fortælleren med et par ord om, hvorfor de har noteret sig dette.
- Fortælleren vil føle sig badet i ros og anerkendelse. Det er en utrolig stærk og rørende oplevelse!



METODE: POSITIV ANERKENDELSE

Denne øvelse kan bruges til at styrke rummelighed, aktiv lytning og ros/anerkendelse.

- En medarbejder vælges til at være fokusperson i øvelsen.
- Medarbejderen fortæller om en udfordring, som vedkommende har klaret.

Evt. bruges en række sætninger til at skyde historien i gang:
 - Noget, jeg ikke troede, at jeg kunne
 - Noget jeg er stolt af, at jeg gjorde
 - Noget svært, som jeg overkom
 - En situation, hvor jeg lærte meget
 - En begivenhed i mit liv, hvor jeg udviklede mig
 - En oplevelse, som har betydet meget for mig
- Resten af gruppen lytter imens, og noterer på post-its alle de fantastiske gode egenskaber/kompetencer/styrker, som de synes at fortælleren udtrykker gennem sin historie og sit øvrige væsen.
- Når historien er slut, klister tilhørerne deres post-its på kroppen af fortælleren med et par ord om, hvorfor de har noteret sig dette.
- Fortælleren vil føle sig badet i ros og anerkendelse. Det er en utrolig stærk og rørende oplevelse!