



MULTI PLUS +

Migrant Multipliers Build Bridges

— AktiviteterPlus

Kompendium
med
internationale
metoder og
værktøjer
til
undervisning
og facilitering



Medfinansieret af Den
Europæiske Unions program
Erasmus+

Introduktion til MultiPLUS+ projektet

MultiPLUS+-projektet er et transeuropæisk udviklingsprojekt, medfinansieret af EU-Kommissionen og implementeret af et partnerskab af europæiske organisationer i fem lande: Østrig, Italien, Spanien, Slovenien og Danmark. Det overordnede formål for MultiPLUS+-projektet er at forbedre dialogisk kommunikation som en effektiv måde at BYGGE BRO på tværs af majoritetssamfundet og minoritetssamfund i Europa. Projektet har således til formål at bidrage til migranternes og minoritetsmiljøers samfundsintegration og sociokulturelle inklusion ved at fremme:

- Metoder og værktøjer til dialogisk kommunikation i minoritetsmiljøer
- Øget samfundsmæssigt indsigt i ressourcer, behov og krav i minoritetsmiljøer
- Øget indsigt i minoritetsmiljøer i samfundsmæssige værdier som menneskerettigheder, demokratisk deltagelse, ligeværdigt medborgerskab, retsstat og retssikkerhed samt frihed.

Lokale formidlingsambassadører spiller en ledende rolle i opfyldelsen af disse mål. De har været en forudsætning for realiseringen af MultiPLUS+ projektet sammen med de deltagere fra formidlingsambassadørernes lokale foreningsmiljø, der har medvirket i projektaktiviteterne. I følge projektets tilgang er formidlingsambassadører personer, der er aktive og initiativrige i deres lokale miljøer og foreninger. De er gode til at udvikle idéer og strategier, der kan være til nytte og glæde for andre medlemmer af lokalmiljøet. Formidlingsambassadørerne er således også parate til at gå foran, når det gælder om at involvere andre medlemmer i undervisnings- og læringsaktiviteter. I MultiPLUS+ projektet har formidlingsambassadørerne gennemført et uddannelsesprogram med fokus på dialogisk og kropslig kommunikation, aktivitetsplanlægning og formidling af samfundsmæssige værdier. I MultiPLUS+ projektet er målene således indfriet gennem en række sammenhængende udviklingsprocesser:

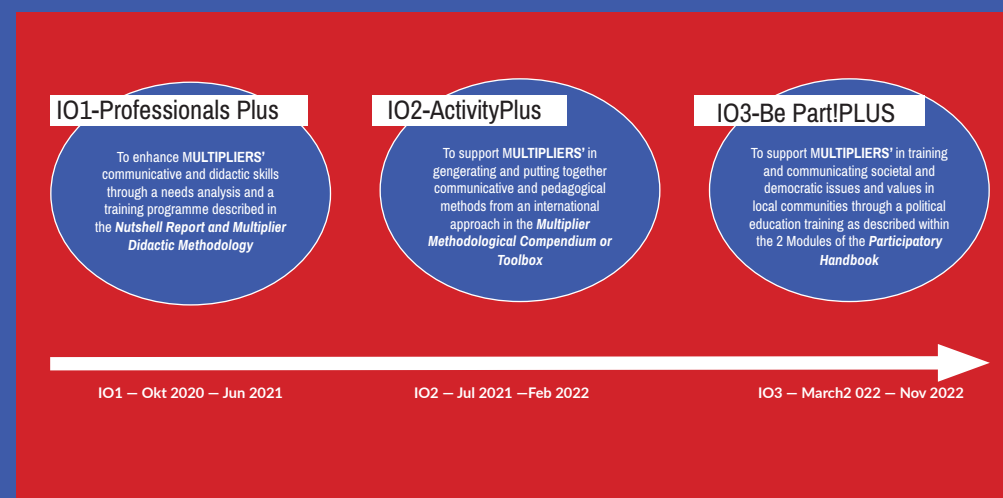
Som FØRSTE SKRIDT har hver partnerorganisation udført en behovsanalyse blandt de lokale formidlingsambassadører med sigte på at afdække uddannelsesbehov med fokus på kommunikative og dialogiske metoder til brug for rollen som ambassadører, brobyggere og initiativtagere. På grundlag af analyseresultaterne er der udviklet og afholdt et særligt KOMMUNIKATIVT UDDANNELSESPROGRAM for formidlingsambassadørerne i alle partnerlande.

Som ANDET SKRIDT har formidlingsambassadørerne i hvert partnerland taget aktivt del i METODISKE WORKSHOPS med henblik på at udvikle og dokumentere en lang række praktiske metoder og værktøjer til at fremme dialogisk kommunikation i deres lokale miljøer. Alle metoder og værktøjer indgår i det nærværende kompendium.

Som TREDIE SKRIDT har formidlingsambassadørerne medvirket i en række WORKSHOPS OM POLITISK UDDANNELSE. Disse workshops har haft fokus på samfundsmæssige og humanistiske temaer som menneskerettigheder, frihed, ligeværdigt medborgerskab, retssikkerhed, ligestilling mv. Som afslutning på dette program har formidlingsambassadørerne selv planlagt og implementeret workshops over disse temaer for medlemmer i deres lokalmiljøer.

Som et SIDSTE SKRIDT bliver alle uddannelses- og læringsmaterialer fra det samlede projekt tilbudt som åbne ressourcer på den elektroniske MultiPLUS+ PORTAL: <https://www.multiplusproject.com/>

Det samlede uddannelsesprogram er fremstillet i figuren nedenfor:





VÆRKTØJSKASSE

Indhold

Introduktion til MultiPLUS+ projektet 2

Kære formidlingsambassadører 8

Tips til planlægning af WS 10

Check-List 14

16

1. Citizenship Values	28
2. Clarifying Expectations	30
3. The Elevator Speech	32
4. The Future Workshop	34
5. Multiple Identities And Values	36
6. Personas	38
7. The Safety Compass	40
8. My Secret Hobby	42
9. Top Ten Priorities	44
10. Coloured Glasses; Different Looks	46
11. Talking Flags	48
12. The Abyss	50
13. The Problem	52
14. Family Tree	54
15. My Time For You	56
16. Starting To Create	58
17. This Is How I Look; This Is How They See Me	60
18. Picturelytical	62
19. Where Do You Stand?	66
20. My Favourite Body Part	68
21. Unexpected Situation	70
22. Recyclo-Garbo-Demo	72
23. Time Savvy	74
24. I, You, We	76
25. Don't Be Shy	78
26. Managing Conflict	80
27. Cat In The Sack	82

28. Fireball	84
29. Pictogram	86
30. Coins	88
31. Only Three Questions	90
32. Tell Me!	92
33. Air Balloon	94
34. Radical Cleaning	96
35. First Nations Circle	98
36. Strategic Balls	100
37. Spider's Web	102
38. Nail Polish	104
38. Nail Polish	106
39. Hula Hoops	108
40. Contours	110
41. Your Nose	112
42. Breath Your Thoughts Away	114
43. A New Name	116
44. The Story Of My Name	118
45. Let's Be Creative	120
46. Speed Date	122
47. Babel	124
48. Introductions With A Difference	126
49. Local Expressions And Idioms	128
50. Job Interview	130
51. What Are Your Values?	132
52. Face The Fear	134
53. Body Language	136
54. Local Interaction	138
55. Guess My Name	140
56. Help!	142
57. My Values; Your Values	144
58. Culture And Roles	146
59. Picture Me	148

Final Words 150

Imprint 151

Kære

formidlingsambassadører!

Dette kompendium er frugten af jeres arbejde. I denne samling af metoder, aktiviteter og værktøjer til arbejdet i jeres lokalsamfund er der et bidrag fra alle de formidlingsambassadører, der har medvirket i MultiPLUS+ projektet i løbet af de seneste to år. Formidlingsambassadører fra Italien, Slovenien, Østrig, Spanien og Danmark har delt deres arbejdsmetoder og værktøjer. De mange materialer er nu samlet i dette kompendium, denne værktøjskasse. Det hele kan også tilgås ved hjælp af online værktøjskassen (www.interculturaltrainingtoolbox.eu.) Online værktøjskassen er et åbent forum, som giver jer mulighed for at holde kontakt med andre formidlingsambassadører og fortsætte udvekslingen af oplevelser og erfaringer med uddannelsesprogrammer og metoder.

For at styrke værktøjskassens brugervenlighed har vi inddelt metoder og værktøjer i 5 kategorier, svarende til forskellige læringsituationer og sammenhænge. Mange metoder og værktøjer er naturligvis multifunktionelle og kan bruges i forskellige sammenhænge og tilpasses kreativt. Det betyder, at værktøjerne kan udgøre en dynamisk støtte i flere forskellige situationer.

Det nærværende kompendium følger op på den første MultiPLUS+ udgivelse: Didaktisk Metodehåndbog for Formidlingsambassadører. De to udgivelser hænger sammen og kan samlet hjælpe jer til at planlægge og afholde arrangementer og workshops i jeres lokalmiljø. De er også vigtige hjælpemidler, hvis I vil arbejde fremadrettet med de politiske uddannelsesemaer, som har været grundlaget for den sidste uddannelsesfase i MultiPLUS+ projektet.

Sammensætningen af metoder og værktøjer i kompendiet er resultatet af en dynamisk proces, hvor formidlingsambassadører og projektledere i alle partnerlande i fællesskab har afprøvet, reflekteret over og udvalgt materialerne. Vi siger med kompendiet og værktøjskassen tak til alle, der har medvirket i denne proces og bidraget med værdifulde overvejelser og konkrete metoder mv.

Sammenfattende kan I finde metoder og værktøjer til mange situationer, hvor dialogisk formidling og kommunikation er de fælles stikord. Vi håber, at I også vil bidrage til at videregive materialerne til miljøer og personer, der kan nyttiggøre metoderne og værktøjerne i praktiske formidlingssammenhænge.

Tips til planlægning af workshops

Før I går i gang med at planlægge:

HVAD ER JERES FORMÅL?

Hvad vil I gerne kommunikere og formidle? Hvad er kernen i jeres tema og aktiviteter i forhold til målgruppen i jeres lokalmiljø eller andre målgrupper? Vælg altid en aktivitet, der passer til jeres formål.

HVEM ER MODTAGERNE/DELTAGERNE?

Hvem er jeres målgruppe? Er målgruppen ensartet eller meget forskelligartet, når det gælder viden, interesser, sproglige forudsætninger, alder, køn mv.? Husk at overvej jeres målgruppe nøje, når I planlægger en workshop. Det vil hjælpe jer til at vælge ikke alene den rette aktivitetstype, men også de rigtige metoder som for eksempel gruppearbejde, plenum, mere eller mindre deltagerinddragelse mv.

HVEM ER AFSENDEREN?

Hvad er jeres egen baggrund og interesse i at kommunikere dette tema og disse aktiviteter? Hvem repræsenterer I eventuelt, og hvordan vil I præsentere jer selv?

HVAD ER KONTEKSTEN OG OMSTÆNDIGHEDERNE?

Hvilken kontekst danner ramme om jeres arrangement? Vil der være mange eller få deltagere, interne og eksterne oplægsholdere, gruppeopgaver? Er målgruppen åben eller begrænset mv.?

VARIGHED

Planlægning af tidsrammen er en vigtig opgave. Med en nøje tidsplan kan I styre fremdriften i de enkelte aktiviteter - men også sørge for, at deltagerne på forhånd er bekendt med tidsramme, tid og sted.

I løbet af workshoppen

AT OPSTARTE WORKSHOPPEN

Sørg altid for, at workshoppen begynder i en varm, tillidsfuld og imødekommende stemning. I finder værktøjer til at håndtere denne situation i kompendiet. Det er vigtigt, at alle deltagere føler sig trygge og velkomne.

AT LEDE WORKSHOPPEN OG DISKUSSIONERNE

Det er vigtigt at udvise fleksibilitet, fordi implementeringen af en workshop til tider skal tilpasses til den aktuelle situation og deltagernes reaktioner, uanset hvor nøje man har planlagt arrangementet. Et eksempel er, at deltagerne ikke møder op til tiden, hvilket kan forskyde en tæt og pakket tidsplan. Det er ikke usædvanligt, og det kan I tage højde for ved at have luft i tidsplanen. I andre tilfælde kan en diskussion efter et oplæg engagere deltagerne i en sådan grad, at en stram tidsplan bliver overskredet. Her kan det være nødvendigt at styre slagets gang og sætte grænser for rækken af spørgsmål og kommentarer. Men igen er det hensigtsmæssigt at have luft i tidsplanen.

Samtidig er det vigtigt at sikre, at deltagerne har tid til at udtrykke deres meninger og feedback. Det kan gøre det nødvendigt at styre deltagernes taletid med "hård hånd", således at ingen deltagere får mulighed for at dominere diskussionerne fuldstændigt, så andre ikke kan komme til orde.

AT AFSLUTTE WORKSHOPPEN OG DISKUSSIONERNE

Planlæg mindst 15 minutter til at udfase og afslutte diskussionerne og workshoppen for at sikre, at det ikke bliver nødvendigt at afbryde brat og uden fælles samling.

Sørg for, at deltagerne føler, at de har fået udtrykt deres holdninger og synspunkter. Alle de spørgsmål, der er rejst undervejs i workshoppen, skal såvidt muligt besvares eller i hvert fald adresseres som noget, man må tage op ved anden lejlighed og eventuelt undersøge nærmere.

Hvis deltagerne har yderligere spørgsmål, kan I opfordre dem til at skrive spørgsmålene ned og tilbyde, at I søger at besvare spørgsmålene efterfølgende via e-mail, telefon mv.

EVALUERING

Evalueringen er et vigtigt punkt i enhver workshop. Bed derfor deltagerne om at tilkendegive, hvad de har fået ud af aktiviteterne, inden I afslutter workshoppen.

I kan gennemføre evalueringen som en rundbordssamtale, hvor deltagerne i plenum eller mindre grupper vurderer deres udbytte - for eksempel hvad var bedst henholdsvis mindre godt. I kan også udlevere et kort evalueringsskema med få spørgsmål, som af hensyn til overskueligheden gerne må indeholde multiple choice spørgsmål, hvor deltagerne kan score deres bedømmelse på en given skala.

Husk, at evalueringer ikke skal opfattes som en kritik af det arbejde, I har udført med at planlægge og afholde workshoppen. Evalueringer skal først og fremmest forstås som en læringsproces, der giver jer en værdifuld og fremadrettet indsigt i, hvordan I kan tilrettelægge fremtidige arrangementer i pagt med deltageres behov.

Efter workshoppen

Giv jer tid til at evaluere jeres egen arbejdsproces efter workshoppen, samtidig med at I gennemgår deltageres evalueringer og spejler jeres egne oplevelser og erfaringer heri.



Check-Liste

HVAD SKAL JEG HUSKE

CHECKED

HVAD SKAL JEG HUSKE

CHECKED

Fastsæt dagen, stedet og tidspunktet for arrangementet

Book stedet for at være sikker på, at det er til rådighed.

Opstil dagsordenen

lav aftaler med gæstelærere, oplægsholdere mv.

Fremstil invitationer og overvej, hvordan I vil annoncere, for eksempel via sociale medier, en brochure, e-mailing liste, personlige breve, nyhedsbreve, opslag i lokalblade mv. I kan også kombinere forskellige metoder.

Sørg for at invitere deltagerne i god tid.

Husk at skaffe forfriskninger og måske endda catering.

Hvis I er en organiserende gruppe, så sørg for at uddele opgaver mellem jer inden arrangementet. Hvem skal for eksempel byde velkommen, være moderator, praktisk assistent mv.

hvis det er et arrangement for voksne, hvor flere deltagere ønsker at medbringe deres børn - så vær sikker på, at der er mulighed for børnepasning på stedet.

Udprint alle nødvendige materialer såsom dagsorden, informationsark mv.

Husk at medbringe nødvendige materialer såsom papir, blyanter og tuscher, flipover, farver og store papir mv. Check også stedets whiteboard og projektor inden starten på arrangementet.

Sørg for deltagercertifikater.

Hvordan du bruger håndbogen:

For at lette overskueligheden i håndbogen er metoderne og værktøjerne klassificeret i 5 kategorier. Hver kategori svarer til hovedmålet for det enkelte værktøj. Nogle værktøjer kan selvfølgelig have mere end én anvendelsesmulighed, og de kan også tilpasses til den ønskede aktivitet.



AT KOMME I GANG...

Værktøjerne i denne kategori bruges til at opstarte en aktivitet, bryde isen mellem deltagerne og introducere dem for hinanden - og endvidere til at præsentere emnet samt at skabe gensidig tillid og entusiasme. Der er således tale om motivationsværktøjer, der kan booste gruppens energi.

AT ORGANISERE GRUPPEARBEJDE

Værktøjerne i denne kategori har til formål at udarbejde mål aktivitetsmål og designe en gruppes "adfærdskodeks", opstille en tidsplan samt at fordele roller og pligter. De kan anvendes fra aktivitetens påbegyndelse og eventuelt drages frem igen, hvis gruppen har brug for en genopfriskning af målsætninger mv.



AT TEAMBUILDE

Værktøjerne i denne kategori kan bidrage til at opbygge gruppen/temaet og skabe en teamspirit, som alle deltagere kan identificere sig med. Værktøjerne kan også hjælpe til at definere deltagerens roller, synliggøre deres kompetencer, støtte dem i at skabe gensidig tillid og styrke deres teamwork.

AT FORBEDRE KOMMUNIKATION

Værktøjerne i denne kategori er mere specifikke og tjener til at forbedre kommunikationen mellem gruppemedlemmer såvel som mellem mennesker i almindelighed. Her findes værktøjer til assertiv kommunikation, ikke-voldelig kommunikation, til konfliktløsning og indsamling af feedback mv.

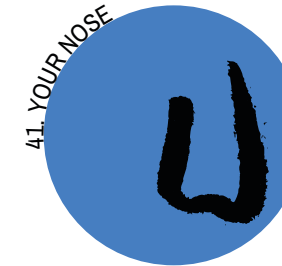
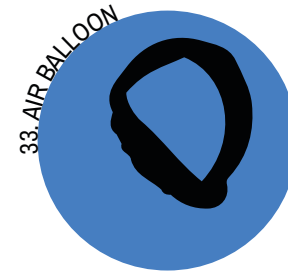
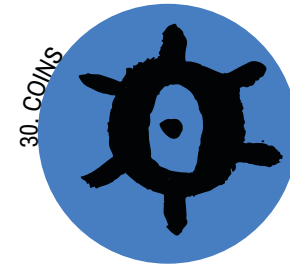
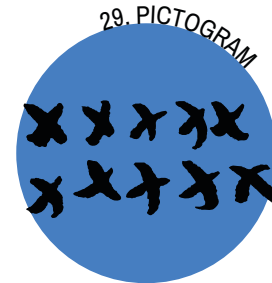


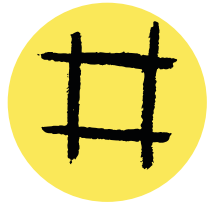
AT ARBEJDE MED SPECIFIKKE TEMAER

Værktøjerne i denne kategori kan understøtte arbejdet med specifikke temaer og emner, for eksempel medborgerskab miljø, menneskerettigheder, demokrati, mangfoldighed, empowerment, personlige grænser, samliv mv.

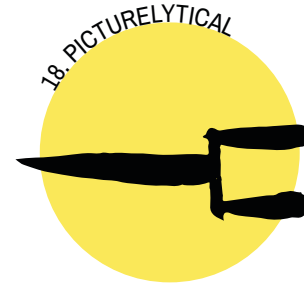
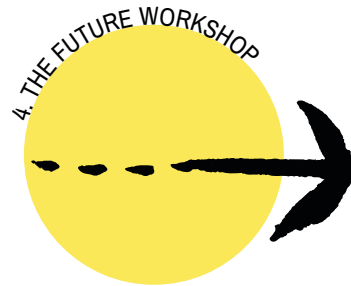


AT KOMME I GANG: 8, 20, 27, 29, 30, 32, 33, 41, 42, 45, 46, 48, 52, 55, 59





AT ORGANISERE GRUPPEARBEJDE: 2, 4, 6, 9, 14, 18, 23, 37, 44





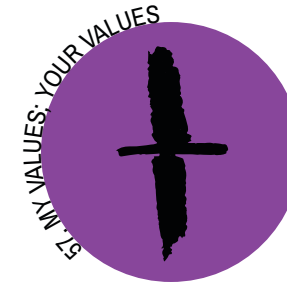
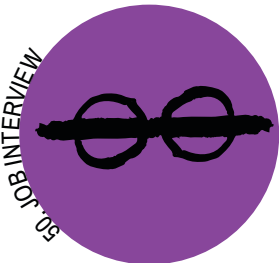
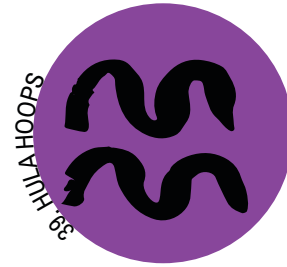
AT TEAMBUILDE: 7,11, 12, 28, 31, 34, 36,54



AT FORBEDRE KOMMUNIKATION: 3, 15, 19, 21, 24, 25, 26, 35, 47, 49, 53,56



AT ARBEJDE MED SPECIFIKKE TEMAER: 1, 5, 10, 13, 16, 17, 22, 38, 39, 40, 43, 50, 51, 57, 58





Metoder og Værktøjer



1. Medborgerskab

Nøgleord:

Medborgerskab, integration samfundsmæssige og demokratiske værdier

Målsætninger:

*At forstå forskellige begreber for medborgerskab indbefattet formelt statsborgerskab og civilt medborgerskab.

*At reflektere over implikationer og konsekvenser af de forskellige betydninger af medborgerskabsbegrebet.

Målgruppe:

PleMindre grupper af indvandrere og efterkommere, grupper på tværs af majoritets- og minoritetsborgere. Egnede for både unge og voksne deltagere.

Varighed:

30 – 60 minutter afhængig af antal deltagere.

Metode skridt-for-skridt:

- 1) Præsenter forskellige aspekter af begrebet om medborgerskab ved hjælp af den nedenstående figur. Differentiér mellem formelt, civilt og EU medborgerskab.
- 2) Diskutér de forskellige typer og forskellene mellem dem. Drøft også de værdier og praksisser, der knytter sig til hvert medborgerskabsbegreb.
- 3) Fremlæg konklusionerne enten mundtligt eller skriftligt på plancher.

Note: Det er vigtigt at bruge lidt tid på at introducere de forskellige begreber og deres betydning i praksis, da differentieringen kan være ukendt for flere deltagere.

Anvendte ressourcer:

*En powerpoint præsentation med den nedenstående figur.

*Store papirark eller flipover.

*Post-its eller små papirstykker.

Udfordringer:

Det er vigtigt at være opmærksom på, at det formelle og uformelle/civile medborgerskabsbegreb eventuelt kan give anledning til diskussioner i og med, at nogle deltagere måske har ansøgt om at få statsborgerskab i det nuværende hjemland/opholdsland uden endnu at have opnået det. Det kan være forbundet med frustrationer og drøftelser om diskrimination. .



Nationalt og formelt statsborgerskab

refererer til et juridisk forhold og knytter sig til den formelle nationalitet og en juridisk status med forskellige samfundsmæssige og politiske rettigheder og pligter i staten og samfundet. Derved indebærer det formelle statsborgerskab - eller en status, som man enten opnår ved fødslen eller gennem en senere tildeling ved lov.



Civilt og uformelt medborgerskab

refererer til et identitetsmæssigt forhold og knytter sig til det holdningsmæssige, adfærdsmæssige og relationelle beredskab, der bygger på oplevelsen af sammenhængskraft og samhørighed, solidaritet med andre mennesker i lokalsamfund og politiske sammenhænge mv. Derved indebærer det civile og uformelle medborgerskab et værdi- og holdningsgrundlag og en status, der udtrykkes gennem praksis.



Det formelle EU borgerskab

refererer til en formel juridisk rettighed, der er tæt forbundet med det formelle nationale statsborgerskab. EU borgerskabet blev indført med Maastricht Traktaten i 1993 og proklamerer, at enhver borger med formelt statsborgerskab i et EU medlemsland har et EU borgerskab som supplement til det nationale statsborgerskab. EU borgerskabet indebærer en vifte af rettigheder såsom retten til at bosætte sig og arbejde i alle EU medlemslande.

***Hvilke værdier forbinder I med den enkelte borgerskabstype?
Hvad anser I for at være vigtigst - og hvorfor?***



2. AT AFSTEMME FORVENTNINGER

Målsætninger:

- *At afklare forventninger og mål i forhold til mødet/seminaret/begivenheden.
- *At Being responsive to the expectations of participants

Målgruppe:

Grupper fra lokale minoritetsmiljøer og majoritetsmiljøer.

Varighed:

10 minutter for en indledende grupperefleksion.
3-5 minutter pr deltager til at overveje og eventuelt nedskrive de personlige forventninger.

Metode skridt-for-skridt:

1. Forklar, at I gerne vil sikre, at der er overensstemmelse og åbenhed omkring forventninger både blandt deltagere og arrangørerne/facilitatorerne.
2. Vis de spørgsmål, som deltagerne skal overveje som led i forventningsafstemningen. Lad dem eventuelt skrive stikord.
3. Efter 5-10 minutter præsenterer hver deltager sine svar på højst 3-5 minutter.
4. Skriv deltagerne feedback på en flipover og forklar, hvordan I vil tage højde for deltagerne forventninger i løbet af mødet/seminaret/begivenheden.

5. Når mødet/seminaret/begivenheden er slut, kan I vende tilbage til deltagerne stikord og sammen evaluere, om forventningerne er blevet opfyldt.

Note: I større grupper kan det være muligt at udføre øvelsen i mindre grupper frem for individuelt. I så fald kan øvelsen også benyttes som en ice-breaker. Det er vigtigt at sikre, at alle deltagere får lejlighed til at udtale sig og medvirke aktivt.

Anvendte ressourcer:

- *Flip charts for the feedback.
- *Powerpoint to show the questions in the exercise.
- *Post-its or other small papers for written feedback
- *Pencils.

Challenges:

It is important that the participants feel that their opinions and expectations are taken seriously. The ability to show interest and personal commitment is crucial to the success of the exercise.



Forventningsafklaring - og afstemning

Arrangørernes mål og forventninger

*At I modtager...

*At I bliver...

*At I opnår...

Deltagernes mål og forventninger

*Fagligt

*Socialt

*Personligt

Hvilke behov, mål og forventninger har I?



3. ELEVATOR- TALEN

Nøgleord:

Kommunikative færdigheder, præsentationskompetencer og fokuseret tale.

Målsætninger:

*At forbedre de kommunikative færdigheder.

*At blive i stand til at levere fokuserede og relevante taler/oplæg.

Målgruppe:

Indvandrere og efterkommere med gode sprogkundskaber.

Varighed:

30 minutter plus cirka 1 minut pr deltager.

Metode skridt-for-skridt:

1. Giv de følgende instruktioner på en powerpoint eller flipover:

a) Elevatortalen er en kort historie om jer selv, som I kan fortælle, når I møder nye mennesker. Forestil jer, at I ikke kender hinanden på forhånd. Brug gerne denne disposition:

*Hvem I er

*Hvad I laver

*Hvad I brænder for

*Hvad I ønsker jer for nutiden og fremtiden

*Hvilke værdier I står for

*Hvad I gerne vil drøfte med andre mennesker

b) Elevatortalen skal være:

*Kort: 30-60 sekunder.

*Præcis: gå lige til kernen uden for mange forklaringer.

*Autentisk: udtrykke jeres værdier og holdninger.

*Relevant: -tilpasset til modtagernes forudsætninger.

*Situert: Skræddersy budskabet til situationen og modtagerne.

*Opmærksomhedsskabende: skab nysgerrighed og forventninger om mere viden blandt modtagerne, uden at det bliver sensationelt.

*Dialogfremmende:

-Invitér til spørgsmål, dialog og måske diskussion.

-Vær strategisk og sæt en dialog i gang, som I føler jer trygge ved og kan kontrollere.

-Overvej, om modtagerne også er interesseret i en dialog.

2. Giv deltagerne 30 minutter til at nedskrive deres elevatortale. Hver tale må vare cirka 1 minut.

3. Hver deltager præsenterer sin tale foran resten af gruppen.

4. Efter at alle taler er afholdt, er det vigtigt at give feedback.

Tips til elevatortalen:

*Brug et talt og autentisk sprog, som er let at forstå for andre.

*Præsenter jeres interesser, hvadenten de er personlige, sociale, faglige eller kulturelle.

*Gå ikke for meget i detaljer. Brug nøgleord, der kan give modtagerne et overblik.

*Hold øjenkontakt og smil - men overdriv ikke.

*Brug gerne retoriske spørgsmål i talen.

*Vis, at I er åbne over for andre synspunkter.

Anvendte ressourcer:

*Blyanter eller tuscher.

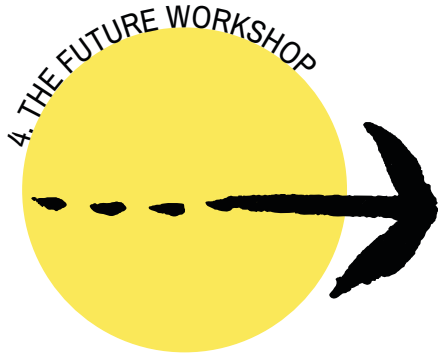
*Skriveblokke.

*Flipover.

*Powerpoint.

Udfordringer:

Det er vigtigt at være opmærksom på, at nogle personer kan være for nervøse til at stille sig op foran andre og et publikum. Det bør derfor ikke være en tvang.



4. FREMTIDS- VÆRKSTED

Nøgleord:

Organisering og planlægning, demokratiske forandringsprocesser, aktiv deltagelse, engagement.

Målsætninger:

- *At lære betydningen og vigtigheden af at kunne indgå i et gensidigt anerkendende samarbejde.
- *At lægge en plan for et fælles arbejdsprojekt/forandringsinitiativ.

Målgruppe:

Engagerede medlemmer af en given interessegruppe, som har en fælles interesse i at gennemføre en eller flere forandringer i deres interessefællesskab, lokalmiljø, politiske forening mv. Deltagerne skal have fortrolighed til at kunne udtrykke deres meninger over for hinanden.

Varighed:

I gennemsnit 180 minutter. Men et fremtidsværksted må også tilpasses til den specifikke sammenhæng og kan i nogle tilfælde vare flere dage.

Metode skridt-for-skridt:

1. Fortæl deltagerne om temaet for fremtidsværkstedet og gør endvidere rede for arbejdsmetoden og tidsrammen.
2. Der er tre faser, som deltagerne skal orienteres grundigt om. Faserne kan enten gennemføres i plenum eller i mindre grupper:

*KRITIKFASEN: deltagerne udtrykker deres negative erfaringer og følelser over for det overordnede værkstedstema, for eksempel en dårlig oplevelse med at kontakte andre kolleger. Alle udsagn bliver noteret i stikordsform på en planche, flipover eller tavle.

Stikordene bliver herefter samlet tematisk.

*FANTASIFASEN: deltagerne vender nu kritikken på hovedet og diskuterer, hvordan kritikpunkterne kan forandres til positive visioner og drømme. Deltagerne udarbejder forslag til løsningsmodeller, de såkaldte utopiske udkast.

*VIRKELIGGØRELSEFASEN: de utopiske udkast og løsningsidéer bliver vurderet i lyset af mulighederne for at realisere dem i praksis.

*NOTE: det er nødvendigt at udpege en leder/facilitator til at styre diskussionerne og samtidig skrive stikord på flipovers, sideløbende med at resultaterne bliver opsummeret. Alt efter gruppens størrelse kan der også være behov for at vælge 2-3 facilitatorer til disse styringsopgaver. Det er afgørende, at hver deltager får lejlighed til at tale, og at alle lytter opmærksomt på den enkelte. Den allervigtigste regel for værkstedet er, at deltagerne lytter til hinanden uden at afbryde og uden at højlydt tage afstand fra eller afvise den enkelte deltagers udsagn og meninger.

Anvendte ressourcer:

- *Flipovers.
- *Post-its, som deltagerne kan skrive stikord på.
- *Store papirark til arbejdsgrupper, når der skal designes utopiske udkast mv.

Udfordringer:

Hvis gruppen er stor, kan det være en god idé at opdele deltagerne i mindre grupper. I så tilfælde er det vigtigt, at resultaterne fra alle grupper bliver nøje præsenteret i plenum for herved at sikre, at fremtidsværkstedets resultater udtrykker synspunkter og ønsker fra den samlede deltagerkreds.



5. MULTIPLE IDENTITETER OG VÆRDIER

Nøgleord:

Identitet, værdier, mangfoldighed.

Målsætninger:

- *At reflektere over de vigtigste sfærer i vort liv.
- *At identificere værdier, normer, sociokulturelle traditioner inden for forskellige sfærer i vort liv.
- *At diskutere ligheder og forskelle i individuelle prioriteringer.
- *At illustrere de mange og overraskende facetter i individuelle tilværelser og prioriteter.

Målgruppe:

Små grupper i tematiske workshops og møder.

Varighed:

40 minutter plus 5-10 minutter pr gruppe.

Metode skridt-for-skridt:

1. Præsenter øvelsen ved at vise den nedenstående figur. Forklar, hvordan mange mennesker i samfundet opretholder negative forforståelser og fordomme over for andre ud fra entydige opfattelser af de individuelle identiteter.
2. Lad deltagerne individuelt prioritere, hvad der er de vigtigste identitetslag i den individuelle livssituation. Opdel derefter deltagerne i grupper og lad dem diskutere A) de individuelle prioriteter og B) diskutere ligheder og forskelle.

3. Grupperne skriver deres prioriteter på et fælles ark med brug af stikord med angivelse af de vigtigste værdier, der knytter sig til prioriteringerne i gruppen.
4. Grupperne præsenterer deres resultater i plenum, cirka 5-10 minutter for hver gruppe. Øvelsen afrundes med en fælles refleksion over vigtigheden af at respektere, at mennesker kan have flere forskellige identitetslag og prioriteringer i deres liv.

Anvendte ressourcer:

- *Powerpoint med nedenstående figur
- *Store papirark.
- *Tuscher og blyanter.

Udfordringer:

Det er vigtigt at observere, om nogle deltagere bliver påvirket af øvelsen, fordi den kan give grundlag for dybere refleksioner over den individuelle livssituation.





6. PERSONAMETODEN

Nøgleord:

Analytisk værktøj, målgruppedifferentiering

Målsætninger:

*At tegne en målgruppeprofil (fiktiv) baseret på gruppens udfordringer, drømme, adfærdsnormer, levevilkår, materielle behov, brug af velfærdsgoder, uddannelse og arbejde mv.

*At forstå målgruppens specifikke behov.

Målgruppe:

Grupper og personer, der har noget til fælles, for eksempel børn i samme skole, samme arbejdsplads, hobbyer mv.

Varighed:

30 minutter til en kort profilering/persona af målgruppen

180 minutter til en mere dybtgående profilering/persona

Det er vigtigt at være opmærksom på, at metoden er meget tidskrævende, og det tager lang tid at tegne en nuanceret persona.

Metode skridt-for-skridt:

1. Diskutér spørgsmålene til persona og oplysninger om jeres persona: køn, aldersgruppe, etnicitet, socioøkonomisk og sociokulturel baggrund og tilhørsforhold samt personlige og familierelaterede status, uddannelse, arbejde, fritidsinteresser og hobbyer, holdninger mv.
2. Indsaml data og beskriv dem systematisk.

3. Tegn ud fra data en profil af jeres målgruppe. Gør billedet så levende og personligt som muligt.

NOTE: Det er vigtigt at være opmærksom på, at en persona er en konstruktion, der bygger på et konglomerat af oplysninger fra forskellige personer inden for en given målgruppe.

Anvendte ressourcer:

*Powerpoint

Udfordringer:

Der kan være en risiko for, at en persona beskrivelse bliver for generel og skematisk. Det vigtige er at arbejde med persona profilens behov, for eksempel i relation til bestemte uddannelses- og træningsforløb mv.



7. TRYGHEDS-KOMPASSET

Nøgleord:

Tryghed i en gruppe, opmærksomhed på gensidige behov, sammenhængskraft i en gruppe

Målsætninger:

*At sikre, at deltagerne føler sig trygge og oplever at være en integreret del af gruppen.

*At opbygge sammenhængskraft i gruppen.

*At sikre, at aktiviteterne har relevans for deltagerne.

Målgruppe:

Forskellige former for arbejds- og læringsgrupper.

Varighed:

20-60 minutter

Metode skridt-for-skridt:

1. Præsenter deltagerne for tryghedskompasset og beskrive målet for metoden.
2. Lad deltagerne udfylde kompasset individuelt.
3. Hæng kompasserne op ved siden af hinanden, så alle er synlige.
4. Sammenlign ligheder og forskelle og vurder, om der eventuelt er mønstre i besvarelsene.
5. Diskutér resultaterne.
6. Diskutér i plenum, hvilke initiativer der kan hjælpe til, at alle føler sig trygge og inkluderet i gruppen og i de fælles aktiviteter.

NOTE: Hvis der har været udfordringer i gruppen, er det vigtigt at benævne dem på en neutral måde, så metoden også kan anvendes til at håndtere sådanne udfordringer. Metoden kan både være nyttig fra starten af en ny aktivitet og efter en kort periode, hvor deltagerne har nået at arbejde sammen.

Anvendte ressourcer:

*En kopi af tryghedskompasset til hver deltager.

*Blyanter og penne til hver deltager.

*Eventuelt en flipover til at sammenfatte de fælles resultater og beslutninger.

Udfordringer:

Nogle deltagere kan have vanskeligt ved at diskutere deres følelser i plenum. Derfor kan det være nødvendigt at generalisere emnerne, så der bliver mindre fokus på den individuelle deltager og mere på fællesskabets behov og løsningsmuligheder.



Føler jeg mig tryk
på møderne/i
lektionerne?

10

Kan jeg være
mig selv på
møderne/i
timerne?

10

1

10

Er emnerne
relevante for
mig og min
hverdag?

10

Føler jeg et
tilhørsforhold
til gruppen?



8. MIN HEMMELIGE HOBBY

Nøgleord:

Ice-breaker; god stemning i gruppen

Målsætninger:

*At skabe tryghed i en ny gruppe.

*At give deltagerne lejlighed til at lære hinanden bedre at kende.

Målgruppe:

Nye grupper, der skal arbejde sammen.

Varighed:

5 minutter til introduktion af aktiviteten og 5 minutter pr deltager.

Metoden skridt-for-skridt:

1. Hver deltager skriver på en post-it/seddel en hobby, som hun/han dyrker. Deltagerne folder deres papir sammen og lægger dem i en hat eller skål.
2. En af deltagerne starter med at trække en post-it/seddel op af hatten eller skålen. Deltageren læser sedlen højt for den samlede gruppe.
3. Alle deltagerne gætter på, hvem i gruppen der har denne hobby.
4. Hvis deltagerne ikke kan gætte rigtigt efter kort tid, giver deltageren sig til kende og fortæller kort om baggrunden for hobbyen, og hvad hobbyen betyder for vedkommende.
5. Øvelsen fortsætter med en ny seddel mv.

NOTE: Hobbies kan erstattes med andre emner, for eksempel "mine rejseerfaringer" mv. Hvis deltagerne ønsker at skrive flere hobbies, skal de bruge en post-it for hver hobby.

Anvendte ressourcer:

*Post-its or små sedler i samme størrelse

*En hat eller skål

*Blyanter eller penne

Udfordringer:

Nogle deltagere kan være generte og vil nødtigt tale foran en gruppe. I så fald kan de bede en anden deltager om at læse deres hobby højt.



Individuel opgave

*Hver deltager noterer på en lille seddel/post-it en hobby, som vedkommende enten nu eller tidligere har dyrket.

*Alle sedler bliver lagt i en hat eller stor skål.

Fælles opgave

*Deltagerne trækker på skift en seddel fra hatten/skålen. Hver seddel bliver læst op i plenum.

*Deltagerne gætter på, hvem der har den pågældende hobby. Hvis gruppen ikke kan gætte rigtigt, giver personen sig til kende og fortæller kort om baggrunden for hobbyen, og hvad den betyder for vedkommende. Øvelsen fortsætter på samme måde.

Hobbyer kan erstattes af andre emner.



9. TOP TI PRIORITERINGER

Nøgleord:

Prioritering, motivationsskabelse

Målsætninger:

*At visualisere, hvad der er vigtigst for en gruppe ift en fælles opgave.

*At reflektere over forventninger og motivationer til et gruppearbejde, en workshop eller anden samarbejds kontekst.

Målgruppe:

Deltagere i en given samarbejdsgruppe.

Varighed:

120 til 180 minutter for en længere, dybdegående version - og 60 til 90 minutter for en kortere version.

Metode skridt-for-skridt:

1. Del deltagerne i mindre grupper.
2. Forklar formålet for metoden.
3. Fortæl deltagerne, at udsagnene i metodens prioriteringsskema står i en fuldstændig tilfældig rækkefølge.
4. Hver deltager udfylder prioriteringsskemaet individuelt på en skala fra 1 til 10, hvor 10 bliver givet til det udsagn, som deltagerne finder vigtigt, 9 til det næstvigtigste udsagn osv. Det er ikke tilladt at give samme point til to forskellige udsagn. Der skal ske en prioritering.

5. Efter den individuelle prioritering sammenligner deltagerne i grupperne deres resultater og forhandler om at udarbejde en fælles liste, som gruppen i fællesskab prioriterer.

6. Grupperne skriver deres endelige, fælles prioriteringer på et stort papirark og præsenterer til slut deres resultater i plenum. Som afslutning sammenlignes gruppeprioriteringerne som optakt til en diskussion af ligheder og forskelle. Hvad kan den samlede gruppe gøre for at tilgodese prioriteringerne?

NOTE: Der er brug for et stort lokale, hvor flere undergrupper kan arbejde uden at forstyrre hinanden. Husk alle deltagere på, at det ikke er tilladt at tage afstand fra hinandens prioriteringer. Alle prioriteringer er legitime, og forhandlingsrunden giver mulighed for at udvælge gruppens endelige prioriteter ud fra fælles drøftelse og argumentation.

Anvendte ressourcer:

*Hver deltager skal have udleveret en ren prioriteringsliste, og grupperne skal have en fælles øvelse.

*Flipovers eller store papirark til præsentationen af gruppernes fælles prioriteringer.

*Eventuelt powerpoint til at beskrive processen skridt-for-skridt.

Udfordringer:

Husk at gøre grupperne opmærksomme på, at alle gruppemedlemmer skal have mulighed for at ytre sig, og at det ikke er tilladt at tage højlydt afstand for hinandens overvejelser, prioriteringer og synspunkter.

9. TOP TEN PRIORITIES



Hvad vil du prioritere højest på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er det højeste?

1 til 10

Det vigtigste er, at jeg kan komme hjemmefra en stund og hygge mig med andre deltagere

Det vigtigste er, at der bliver arrangeret møder om relevante temaer.

Det vigtigste er, at lokalmiljøet arrangerer aktiviteter for mine børn.

Det vigtigste er, at jeg får mere viden om politikker og beslutninger i min kommune.

Det vigtigste er, at lokalmiljøet kan mødes på tværs af køn, alder, uddannelser mv.

Det vigtigste er, at jeg i lokalmiljøet er medlem af et trygt netværk, der deler de samme værdier.

Det vigtigste er, at jeg opnår ny viden om samfundsmæssige temaer.

Det vigtigste er, at der ikke er deltagelsestvang, og at jeg kan komme, når det passer for mig.

Det vigtigste er, at der altid møder mange op til lokalmiljøets arrangementer.

Det vigtigste er, at jeg kan mødes med andre på min egen alder med de samme forventninger.



10. FARVEDE BRILLER - FORSKELLIGE UDTRYK

Nøgleord:

Forskellige holdninger, diversitet, inklusion, empati, tolerance, kreativitet

Målsætninger:

- *At genkende grænser for din tolerance.
- *At finde veje til at ændre din intolerante adfærd.
- *At opfordre til inklusion.
- *At vurdere principper, værdier og kreativitet blandt gruppens medlemmer.

Målgruppe:

Grupper på 20-30 personer i alderen fra 10 år og opefter.

Varighed:

40 minutter

Metode skridt-for-skridt:

1. Det er vigtigt at forberede materialet på forhånd.
2. Lad deltagerne medbringe et stykke farvet pap i en farve, de ikke kan lide.
3. Ud af papstykket skal de designe og lave et par briller, der passer til dem selv.
4. Når brillerne er lavet, skal deltagerne med samme papfarver gå sammen i en gruppe. De diskuterer, hvorfor de ikke kan lide denne farve - og fortæller, hvilken farve de hellere ville vælge.

5. Fortæl deltagerne, hvad hver farve symboliserer. Brug skemaet på næste side.
6. Forklar, at hver deltagerne skal påtage sig den adfærd, der passer til deres farve.
7. Diskutér, hvad det betyder at sætte sig selv i en andens sted. Tal om, hvordan man kan acceptere mennesker, der er anderledes end én selv, og hvordan verden ville se anderledes ud, hvis vi alle var i stand til det.

NOTE: Forklar ikke farvernes symbolik, før alle har lavet deres briller og har forklaret, hvorfor de ikke bryder sig om den pågældende farve. Forklar formålet med brillerne, at uden selv at erkende det, kigger vi alle altid på verden ud fra de briller, der udgør vores indre jeg. I stedet har vi brug for at sætte os i andres sted og tage forskellige "briller" på fra tid til anden.

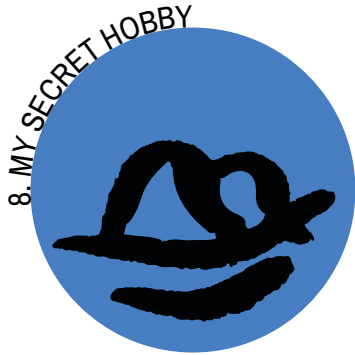
Anvendte ressourcer:

- *Papstykker i 10 forskellige farver: rød, orange, gul, pink, brun, grøn, hvid, blå, lilla, sort.
- *Sakse
- *Blyanter og farver

Udfordringer:

Farverne symboliserer:

- Rød - Jeg Red — I kan og vil gå helt til kanten
- Orange — Forholdsregler - advarsler
- Yellow — Jeg skinner og får dig til at skinne
- Pink — Jeg giver omsorg og beskytter
- Brown — Konfliktrettet, forudindtaget
- Grøn — Positive, god til relationer
- Hvid — Jeg vil gerne skille mig mere ud
- Blå — Sindsro, indre fred
- Lilla — Empatisk, forstående
- Sort — Sensitiv, dramatisk, negativ



11. ATTALE OM FLAG

Nøgleord:

Indvandrere, diversitet, ligheder

Målsætninger:

*At forstå ligheder mellem mennesker med forskellig etnisk baggrund.

Målgruppe:

Grupper som for eksempel kolleger med forskellig etnisk-kulturel baggrund, men med fælles sprog.

Varighed:

60 minutter

Metode skridt-for-skridt:

1. Fordel papstyrkker i forskellige farver.
2. Lad deltagerne på skift fortælle, hvilke farver der er i deres oprindelseslandes flag.
3. Alle deltagere med tilsvarende farver i deres flag nævner tre gode og tre dårlige ting om samfundet i deres oprindelsesland, herunder hvad der er brug for at nævne i det samfund.

NOTE: I kan også bede deltagerne om at klæde sig i de farver, der indgår i flagene.

Anvendte ressourcer:

- *Farvede papstykker
- *Papir og penne

Udfordringer:

Denne metode kan fremme lighedsfølelsen, men den kan også risikere at føre til større intolerance, hvis deltagerne ikke taler ærligt om udfordringer i deres respektive oprindelseslande og nuværende fælles hjemland.



12. AFGRUNDEN

Nøgleord:

Indvandrere, diversitet, ligheder

Målsætninger:

*At forstå ligheder mellem mennesker med forskellig etnisk-kulturel baggrund.

Målgruppe:

Grupper som for eksempel en gruppe af kolleger med forskellig etnisk-kulturel baggrund, men med samme sprog.

Varighed:

15 minutter

Metode skridt-for-skridt:

1. Placér deltagerne i to rækker, hvor de står skulder ved skulder med ansigtet mod hinanden.
2. Deltagerne skal forestille sig, at der imellem rækkerne og bagved rækkerne er en dyb kløft.
3. Deltagerne skal nu i hver række fordele sig efter deres fødselsmåneder.
4. Deltagerne skal ændre deres placering inden for rækkerne uden at falde i de dybe kløfter. De må hjælpe hinanden med at ændre pladser og undgå, at nogen falder ned i en kløft.

5. Ønsk deltagerne til lykke med deres resultater.

6. Reflektér sammen over denne øvelse. Et spørgsmål kan være: hvad symbolerer kløfterne. Alle deltagere skal have lejlighed til at komme med deres forslag.

NOTE: Mind om deltagerne om, at det ikke er en konkurrence. Formålet er først og fremmest at lære at hjælpe hinanden til at opnå et fælles mål.

Anvendte ressourcer:

*Der er behov for et stor rum alt efter antal deltagere.

Udfordringer:

Udfordringen består i at finde kreative veje til at samarbejde og sikre, at ingen falder ned i kløften.



13. PROBLEMET

Anvendte ressourcer:

- *Papir
- *Blyanter, penne
- *Kasse/skål/boks

Udfordringer:

Ingen

Nøgleord:

Teamwork, problemløsning, effektive resultater

Målsætninger:

- *At analysere og udvikle løsninger på et givet problem.
- *At blive i stand til at arbejde i et team.
- *At lytte aktivt til og sætte pris på forskellige meninger og forslag.

Målgruppe:

Grupper af enhver slags, der har brug for at samarbejde.

Varighed:

60 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Hver deltager skriver på et stykke papir et problem, som især indvandrere oplever i samfundet.
2. Deltagerne lægger de foldede papirstykker i en kasse eller skål eller lignende.
3. Deltagerne vælger nu på skift et tilfældigt papirstykke / problem fra kassen.
4. Deltagerne fordeler sig i teams og skal nu sammen foreslå en løsning på problemet.
5. Når alle teams har afgivet deres løsningsforslag, træder den deltager frem, der oprindeligt har skrevet problem - og tilkendegiver, om der er kommet tilfredsstillende svar på problemet.



14. FAMILIETRÆET

Nøgleord:

Forskelligheder, ligheder, diversitet, integration, multikulturalitet

Målsætninger:

*Vat visualisere og forstå mangfoldighed og multikulturalitet i samfundet.

*At styrke integration.

Målgruppe:

Multikulturelle grupper i alle aldre med samme sprog.

Varighed:

45- 60 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Hver deltager fortæller, hvor deres bedsteforældre kommer/kom fra, både land og region.
2. Deltagerne skriver land og region på en post-it, som alle sættes på en flipover eller tavle.
3. Deltagerne reflekterer over og diskuterer de kulturer, de så at sige har nedarvet fra bedsteforældrene: hvordan påvirker det deres nuværende tilværelse? Gør de noget i dag, som de har lært fra bedsteforældrene? Har de normer, som stammer fra bedsteforældrene?
4. Deltagerne drøfter endvidere ligheder og forskelle mellem bedsteforældrenes kulturer og kulturer i deres nuværende land og samfund.

NOTE: Læg fra start vægt på, at kulturer er forskellige, at der er flere kulturer inden for hvert samfund, og at ingen kultur er højere eller lavere end de øvrige.

Anvendte ressourcer:

*Post-its

*Blyanter, penne

*Flipover eller
tavle

Udfordringer:

Det er vigtigt at facilitere denne metode med et opmærksomt blik på, at refleksioner over kulturer kan være et sensitivt tema, og endvidere at alle deltagere skal have lejlighed til at udtrykke sig, så ingen "monopoliserer" diskussionen.



15. MIN TID TIL DIG

Nøgleord:

Networking og udveksling af best practice.

Målsætninger:

- *At udveksle viden og erfaring.
- *At networke.
- *At udtænke effektive og innovative metoder til alle.

Målgruppe:

Grupper med et lige antal deltagere og minimum 6 deltagere, som alle skal have en vis viden om det valgte tema.

Varighed:

60-90 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Deltagerne vælger en partner fra gruppen.
2. Deltagerne har hver 5 minutter til kort at præsentere sig selv for partneren og til at udveksle information om det valgte tema. Deltagerne skal fortælle om deres personlige erfaringer med temaet, ikke om deres teoretiske viden. Deltagerne tager gensidigt noter om partnernes erfaringer og oplysninger. Deltagerne i parrene fortæller på skift og har hver 2½ minut.
3. Sørg for, at parrene skifter til tiden, eventuelt med brug af alarmklokke.
4. Når parrene begge er færdige, skriver de et kort memo med de vigtigste pointer fra samtalen.

NOTE: Understreg betydningen af at overholde tidsplanen fra start.

Anvendte ressourcer:

- *Papir
- *Blyanter
- *Post its
- *Alarmklokke til skift

Udfordringer:

Denne metode er ikke i sig selv risikabel, men nogle deltagere med færre erfaringer kan måske føle sig intimiderede, hvis deres partner har mange flere erfaringer at fortælle om.



16.AT

ARBEJDE SAMMEN

Nøgleord:

At opbygge tillid, kommunikation, samarbejde og udvikling af aktiviteter

Målsætninger:

- *At styrke teamwork.
- *At udvikle mål og dynamikker som optakt til forskellige aktiviteter og projekter mv.
- *At identificere og synliggøre det enkelte gruppemedlems kompetencer og ressourcer.

Målgruppe:

Grupper på 5-15 deltagere, gerne fra tværfaglige arbejdsgrupper, som allerede samarbejder.

Duration:

60 - 120 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Planlæg dato, tid og sted for jeres møde.
2. Hvis gruppen er stor, så inddel deltagerne i mindre grupper med en talsperson for hvert spørgsmål eller for alle spørgsmål.
3. Præsenter spørgsmålene for grupperne, for eksempel disse spørgsmål:
 - Hvilket emne skal vi arbejde med?
 - Hvad er vores målsætninger?
 - Hvilke befolkningsgrupper vil vi gerne i kontakt med?
 - Hvilke aktiviteter vil vi gennemføre - og hvorfor?

4. Grupperne arbejder hver for sig med hvert spørgsmål i 10 minutter og drager højst 3 konklusioner for hvert spørgsmål, som de senere vil præsentere for plenum.
5. Efter præsentationen af alle konklusioner drøfter grupperne det samlede resultat og arbejder videre med at lægge en strategiplan for de prioriterede mål og aktiviteter.

NOTE: Det er nødvendigt at planlægge en møderække for den videre realisering af den fælles plan.

Anvendte ressourcer:

- *Et stort lokale med borde og stole, så der er plads til gruppearbejde uden forstyrrelser.
- *Papir og blyanter/penne.
- *Whiteboard med penne.

Udfordringer:

Denne metode kan anvendes i forskellige gruppeaktiviteter for grupper, der har brug for at udvikle og koordinere deres idéer og arbejdsplaner. Metoden kan både være anvendelig for grupper, der er "øvede" og "nybegyndere".



17. SÅDANSER JEG UD, OG SÅDANSER DE ANDRE MIG

Nøgleord:

Selv-evaluering, empowerment, selvbevidsthed, accept og anerkendelse af andre synspunkter og holdninger.

Målsætninger:

- * At lære at anerkende dine egne styrker og svagheder.
- * At acceptere andre menneskers vurdering af én selv.

Målgruppe:

Grupper på 10 børn, unge eller voksne.

Varighed:

30 - 40 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Inddel et stykke papir i 3 sektioner. I den midterste sektion tegner den enkelte deltager et selvportræt. I højre sektion skriver deltageren sine styrker, og i venstre sektion noterer deltageren, hvad vedkommende gerne vil forbedre ved sig selv. Alle deltager folder højre og venstre sektion således, at andre kun kan se det tegnede billede.
2. Deltagerne finder sammen to-og-to. De viser deres tegninger for hinanden og tilføjer gensidigt, hvilke styrker de ser i den anden, og hvad den anden eventuelt kan forbedre eller videreudvikle.
3. Parrene sammenligner nu, hvad de hver især har skrevet i højre og venstre sektion om dem selv, og hvad de har skrevet om hinanden.

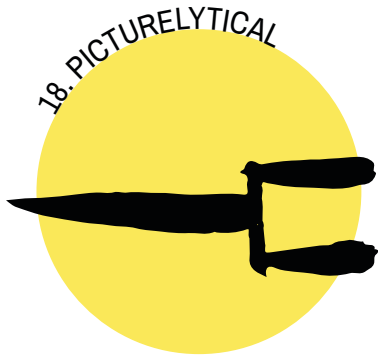
NOTE: Foreslå deltagerne, at de i løbet af ugen især gentager de positive bemærkninger for sig selv - og glæder sig over mulighederne for at videreudvikle nogle sider af personligheden.

Anvendte ressourcer:

- * Papir
- * Farveblyanter og farver.
- * Blyanter.
- * Et stort lokale med borde og stole.

Udfordringer:

Det kan være svært for mange at anerkende sig selv, som de er og sætte pris på sig selv. Denne metode udfordrer denne problemstilling.



18. BILLEDELYTISK

Nøgleord:

At udtrykke holdninger og forskellige tilgange til undervisning og facilitering.

Målsætninger:

- *At lære om forskellige undervisningsstile, og hvordan de kan implementeres.
- *At udtrykke holdninger klart og respektfuldt.
- *At lytte til andres holdninger.

Target group:

Grupper, der arbejder med undervisning og facilitering.

Varighed:

20-30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Læg billeder af forskellige undervisningsstile på gulvet.
2. Deltagerne kigger på billederne og stiller sig ved det billede, de er mest enige i og føler sig bedst tilpas med.
3. Forklar, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte valg, og at alle billeder er udtryk for en god undervisningspraksis.

NOTE: Denne metode kan også anvendes med ord i stedet for billeder. Metoden kan desuden benyttes til forskellige emner, for eksempel emnet "hvad repræsenterer demokrati?" med ord som frihed, frie valg mv.

Anvendte ressourcer:

- *Billeder, der illustrerer forskellige undervisningsstile.
- *Et lokale, der giver plads til det givne antal deltagere.

Udfordringer:

Hvis metoden benyttes til at illustrere kontroversielle emner, kan der være risiko for konflikter i deltagergruppen.



19. HVOR STÅR DU?

Nøgleord:

At diskutere, udtrykke holdninger og udveksle forskellige holdninger.

Målsætninger:

- *At udvikle argumentationskompetencer.
- *At respektere andre holdninger.
- *At udveksle holdninger på en respektfuld måde.

Målgruppe:

Forskellige deltagergrupper, der skal lære at samarbejde og udvise gensidig anerkendelse.

Værlighed:

50 minutter.

Metode skridt-for-skridt.

1. Start tænkeprocessen med et spørgsmål, for eksempel: "hvad er demokrati?"
2. Lad deltagerne få 1-2 minutter til at nedskrive deres forståelse af det valgte begreb på en post-it. Alle udsagn bliver sat op på en fælles tavle/flipover og læst højt.
3. Fortæl deltagerne, at de skal forestille sig, at der går en linie ned gennem rummet, og på den ene side af linien står der ENIG og på den anden side UENIG.
4. Læs udvalgte deltagerudsagn fra tavlen højt og bed deltagerne stille sig på den ene eller anden side af linien, alt efter om de føler sig enige eller uenige i de enkelte udsagn.

5. Deltagerne skal stille sig enten længere fra eller tættere på den imaginære linie, alt efter om de føler sig meget eller lidt enige/uenige i udsagnene. Jo tættere de står på den imaginære linie, jo mere enige/eller mindre uenige er de med udsagnet.

6. Efter hvert udsagn er der en kort diskussion, hvor forfatteren til udsagnet forklarer sine synspunkter. De øvrige deltagere får samtidig mulighed for at ændre deres ståsted, hvis de for eksempel ud fra diskussionen bliver mere afklarede med deres egen holdning til udsagnet.

7. Når alle - eller eventuelt udvalgte - udsagn er læst op, samles deltagerne til en afsluttende refleksion over metoden og dens virkning. I kan for eksempel spørge deltagerne: var det vanskeligt at tage stilling til udsagnene? Er alle udsagn og holdninger lige meget værd, eller kan der også være "rigtige" og "forkerte" holdninger?

Anvendte ressourcer.

- *Papirstykker med ordene "uenig" og "enig".
- *Post-its
- *Blyanter og penne.
- *Flipover eller tavle.
- *Et lokale med god plads til at bevæge sig i.

Udfordringer:

Vær sikker på, at deltagerne har kendskab til det valgte emne og forstår alle de ord og udsagn, der bliver anvendt. Vær opmærksom på, at der kan opstå konflikter mellem deltagerne som følge af forskellige holdninger. Vær forberedt på, at konflikter eventuelt skal håndteres og faciliteres som en del af metoden.



20. MIN BEDSTE KROPSDEL

Nøgleord:

Ice-breaker

Målsætninger:

*At lære andre deltagere at kende.

*At stimulere positive, rolige og tillidsfulde læringsmiljøer som optakt til en workshop.

Målgruppe:

Deltagergrupper, der skal deltage i en workshop sammen.

Varighed:

15 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne overveje, hvad de hver især opfatter som deres "favorit" kropsdel eller deres vigtigste kropsdel. Det kan også være en del af deres udseende, som de er mest tilfredse med. Deltagerne skriver eller tegner deres valg.
2. Deltagerne går sammen to-og-to i par og skal nu præsentere sig for partneren ved at tale om den valgte kropsdel.
3. Deltagerne præsenterer efterfølgende hinanden for plenum ud fra den valgte kropsdel.

NOTE: Det er muligt at bruge fotos af forskellige kropsdele, som deltagerne eventuelt kan benytte. Nogle deltagere kan måske føle sig forlegne over at pege på kropsdele, hvis de er i en kønsblandet gruppe.

Anvendte ressourcer:

*A4 papir.

*Blyanter og farver.

*

Udfordringer:

Vær opmærksom på, om nogle deltagere føler sig utilpasse ved at tale om deres kropsdele.



21. EN UVENTET SITUATION

Anvendte ressourcer:

- *Bold
- *Papir
- *Blyanter

Nøgleord:

Håndtering af uventede situationer og udfordringer.

Målsætninger:

- *At håndtere uventede situationer i sprogundervisning.
- *At lære nye metoder til kommunikation, undervisning og facilitering.

Målgruppe:

Indvandrere i sprogundervisning.

60 Varighed:

Metode skridt-for-skridt:

1. Byd eleverne velkommen i klassen og forklar, at der er opstået en uventet situation, således at lektionen vil forløbe anderledes end planlagt.
2. Lad eleverne sætte sig i en cirkel. Ræk en bold til en af eleverne og bed eleven sige et ord på det nye sprog (dansk). Fortsæt øvelsen ved, at næste elev skal nævne et ord, der begynder med det sidste bogstav i det forrige ord etc. Det kan også være et nyt ord fra samme kategori.
3. Eleverne går videre med at danne sætninger med ordene eller måske med at skrive dem.
4. Du kan endvidere pege på objekter i klasserummet, som eleverne skal benævne på det nye sprog (dansk).

Udfordringer:

Nogle elever vil måske blive skuffede over, at sektionen afviger fra det planlagte. I så tilfælde vil det være nødvendigt at beslutte, hvorvidt klassen skal prøve den nye læringsmetode eller følge den oprindelige plan.



22. RECYCLING

Nøgleord:

Recycling og affaldssortering.

Målsætninger:

- *At lære om forskellige typer affald.
- *At lære om affaldssortering og recycling.
- *At forstå, hvorfor recycling er vigtigt.
- *At lære at skåne miljøet.

Målgruppe:

Indvandremijøer og deltagere i forskellige aldersgrupper med tilstrækkelige sprogkompetencer.

Værlighed:

60 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Spørg deltagerne, om de ved, hvordan man affaldssorterer og tilpas temaet efter deltagerne vidensniveau.
2. Vis, hvordan man affaldssorterer på den rigtige måde med brug af enten powerpoints eller skriftlige materialer til uddeling.
3. Vis forskellige eksempler på rigtigt affald og affaldsbeholdere. Forklare forskellene på beholderne.
4. Læg affald på gulvet og lad deltagerne sortere det korrekt.
5. Når det er opnået, skal deltagerne placere det sorterede affald i de rigtige beholdere.

NOTE: I stedet for rigtigt affald, kan du benytte billeder heraf. Du kan i så fald også benytte farvet papir til at illudere de forskellige affaldsbeholdere.

Anvendte ressourcer:

- *Powerpoint præsentation og/eller handouts.
- *Rigtigt affald eller billeder heraf.
- *Bokse til affaldssortering og recycling eller farvet papir.

Udfordringer:

Vær sikker på, at deltagerne forstår det anvendte sprog og fagudtrykkene. Hvis deres sprogkunderskaber ikke er stærke nok, kan det være nødvendigt at skrive handouts på deres oprindelsessprog.



23. TID

*Et ur og en kalender.

Udfordringer:

Det er vigtigt at være opmærksom på, at tidsbegrebet også kan opfattes forskelligt inden for forskellige kulturer.

Nøgleord:

Tid, tidsplaner, aftaler, deadlines.

Målsætninger:

*At lære om tiden og dens indflydelse på vores liv.

*At lære at beherske tiden og planlægge.

Målgrupper:

Indvandrere.

Varighed:

90 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Præsenter emnet gennem korte introduktioner, der forklarer, hvad tid er, hvorfor tid er vigtigt, og hvilken effekt tiden har.
2. Sæt øvelser i gang, som eksemplificerer, hvordan tid kan planlægges og håndteres - samt eksempler på, hvad en dårlig tidsorganisering kan få for konsekvenser.
3. Giv endvidere øvelser, der hjælper deltagerne til at planlægge og organisere deres tid bedre.
4. Diskutér tidsorganisering og tidsplanlægning.

Anvendte ressourcer:

*Powerpoint præsentation.

*Deltageraktiviteter, planlagt på forhånd af workshoplederen.



24. VÆR IKKE GENERT

Nøgleord:

Kommunikation, generthed, tillidsfulde omgivelser

Målsætninger:

- *At tilvejebringe et trygt og tillidsfuldt miljø.
- *At give deltagerne tillid og tryghed til at dele deres holdninger.

Målgruppe:

Forskellige grupper, hvor nogle deltagere kan være generte og tilbageholdende med at give deres meninger til kende.

Varighed:

30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Bliv enige om et emne, som I vil diskutere.
2. Udlevér papir og blyanter til deltagerne og lad dem skrive, hvad de hver især mener om det udvalgte emne. Alle sedler bliver lagt i en boks.
3. Træk sedler fra boksen og læs dem højt. Få deltagerne til at diskutere emner.

Anvendte ressourcer:

- *Blyanter
- *Papir
- *Boks
- *Ice-breaker (eventuelt)

Udfordringer:

Nogle deltagere kan stadig være for generte til at udtrykke deres holdninger, og det skal de have lov til at undlade.



25. KONFLIKT-HÅNDBTERING

Nøgleord:

Kommunikation, konflikthåndtering

Målsætninger:

*At forstå årsager til konflikter.

*At løse konflikter på en succesfuld måde.

Målgruppe:

Mindre grupper med minoritetsbaggrund, eventuelt kønsopdelte grupper.

Varighed:

145 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Præsenter emnet ved hjælp af powerpoints. Præsentationen skal vise, hvordan konflikter kan opstå, og hvad der kan forhindre en god kommunikation. Eventuelle forklaringer kan være:

- a) Semantiske barrierer kan føre til misforståelser. Modtageren af et givet budskab forstår eventuelt ikke, hvad afsenderen mener.
- b) Konflikter kan også skyldes individuelle fordomme, værdier og holdninger. Definér "fordom" og hvis, kan fordomme kan gå begge veje. Giv eksempler fra minoritetsmiljøer, som ikke sjældent oplever fordomme fra majoritetssamfundets side. Men samtidig kan minoritetsmiljøer være præget af fordomme den anden vej.

2. Sæt rollespil i gang, som afspejler konfliktsituationer. Det skal være situationer, som deltagerne kan relatere til. Forbered rollespillene på forhånd.
3. Diskutér situationerne i rollespillene. Overvej sammen, hvornår og hvordan individuelle opfattelser og fordomme eventuelt har haft betydning for konflikterne.
4. Vejled deltagerne til at udtænke konfliktløsningsmodeller. Spørg dem, hvordan de eventuelt kan håndtere konflikter. Få dem til at vurdere deres egne kompetencer til konflikthåndtering, hvad enten de er negativt eller positivt farvede. Giv eksempler på mulige konflikthåndteringsmodeller, der kan løse eller forebygge konflikter.

NOTE: Hvis ingen af deltagerne ønsker at gennemføre rollespillene, er det også muligt at oplæse situationer og fortsætte diskussionen herfra. Undgå at kalde rollespillene for "lege", da det måske kan afskrække nogle deltagere fra at være med.

Anvendte ressourcer:

Powerpoint præsentation.

Challenges:

Rollespil kan give anledning til virkelige konflikter, så vær parat til at mediere, hvis konflikter opstår.



26. KATTEN I SÆKKEN

Anvendte ressourcer:

Pænt indpakkede ting.

Udfordringer:

Ingen.

Nøgleord:

Forventninger, fantasi, antagelser, frygt.

Målsætninger:

*At starte en diskussion om forventninger og antagelser versus virkeligheden.

*At forstå kontrasten mellem antagelser og realiteter.

*At opbygge tillid i gruppen.

Målgruppe:

Mange forskellige grupper og aldre, herunder også børn.

Varighed:

15 minutter afhængig af gruppens størrelse.

Metode skridt-for-skridt:

1. Deltagerne sætter sig i en cirkel. Læg en indpakket gave for hver deltager i midten.
2. Hver deltager tager en gave uden at åbne den og gætter på, hvad der er inde i pakken.
3. Efter 2 minutter med gætning får deltagerne lov til at åbne deres pakker. Spørg dem, om de gættede rigtigt eller om de forventede noget andet. Spørg dem, hvad de synes om gaven, og hvilke følelser den giver anledning til.

NOTE: Det er muligt at bruge ting med symbolsk værdi.



27. ILDKUGLE

Nøgleord:

Følelser, frygt, holdninger, konfliktløsning.

Målsætninger:

*At opnå konfliktløsninger.

*At håndtere følelser og frygt.

*At reflektere over en situation, der påvirker én følelsesmæssigt, og hvordan det er muligt at finde alternative udveje.

*At opbygge empati i gruppen.

Målgruppe:

En enkelt person eller en gruppe. Velegnet for både børn og voksne.

Varighed:

1-3 minutter pr deltager.

Metode skridt-for-skridt:

1. Giv hver deltager en tennisbold.

2. Sluk lyset.

3. Sig med en langsom og rolig stemme:

Luk øjnene og træk vejret dybt. Vær opmærksom på jeres vejrtrækning. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden. Tag bolden i jeres hænder og mærk dens overflade. Hvad føler I? Hvordan føler I? Beskriv i tankerne, hvad I føler. j Take the ball in your hands and very consciously perceive its surface. What do you feel? How do you feel? Describe in your thoughts what you feel. Lim alle disse følelser fast på boldens overflade.

Dæk og fyld bolden med alle følelser og sanser, der kommer til jer lige nu. and fill the ball with all the feelings and sensations that come to you right now. Forbind disse følelser og sanser til en farve, til en lugt. Giv dem et navn. Hold fast om bolden og kontrollér den. Forestil jer, at bolden nu bliver varm, først med en behagelig varme og herefter varmere og varmere, indtil den begynder at blive hed og brændende.

Træk vejret dybt, meget dybt og...

MULIGHED 1: blæs ilden ud.

MULIGHED 2: give bolden videre til personen til venstre for dig.

MULIGHED 3: kast bolden væk fra dig selv.

MULIGHED 4: diskutér de følelser, der var på boldens overflade. Spørg, hvad deltagerne syntes om aktiviteten, og hvad der fik dem til at behandle bolden på en bestemt måde til sidst i øvelsen.

Anvendte ressourcer:

1 tennisbold per deltager.

Udfordringer:

Ingen.



28. PIKTOGRAM

Anvendte ressourcer:

- *Kort
- *Billeder
- *Ting

Udfordringer:

Jo bedre gruppens medlemmer kender hinanden, desto større risiko er der for, at deltagerne kommer til at indgå i en konversation og tager mere end den tildelte tid fra øvelsen. Derfor er en god tidsstyring og facilitering vigtige kompetencer.

Nøgleord:

Icebreaker, tilhørsfølelse, fælles grundlag.

Målsætninger:

- *At opnå tillid og tilhørsfølelse inden for gruppen.
- *At tale om sig selv uden at skulle besvare direkte spørgsmål.
- *At finde et fælles grundlag for medlemmerne i en gruppe.

Målgruppe:

En kollegial gruppe.

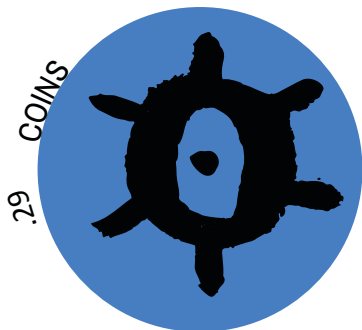
Varighed:

2-5 minutter pr deltager.

Methodology step-by-step:

1. Lad deltagerne vælge et billede eller en ting.
2. Deltagerne forklarer, hvorfor de har valgt dette billede eller denne ting. De fortæller, hvilke tilknytning de har til billedet eller tingen.

NOTE: Deltagerne fortæller én ad gangen, mens de andre deltagere lytter uden at stille spørgsmål eller kommentere. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Det er ikke en konversation. Det handler derimod om at lytte til dét, en kollega har lyst til at dele. Det er vigtigt at udvælge billeder og ting, der til en vis grad kan associeres med deltagerne.



29. MØNTER

Udfordringer:

Jo bedre gruppens medlemmer kender hinanden, desto større er risikoen for, at deltagerne begynder at snakke og tage tid fra selve øvelsen. Derfor er en god tidsstyring og faciliteringsevne vigtige kompetencer.

Nøgleord:

Icebreaker; at finde fælles grundlag, erindringer, tilhørsfølelse.

Målsætninger:

*At opnå tillid og tilhørsfølelse i en gruppe.

*At tale om sig selv uden skal skulle besvare direkte spørgsmål.

*At finde fælles fodslaw og fælles grundlag i en gruppe.

Målgruppe:

En kollegial gruppe.

Varighed:

2-5 minutter pr deltager.

Metode skridt-for-skridt:

1. Hver deltager tager en mønt fra en boks, ser på datoen og fortæller de andre i gruppen om noget, der er hændt i løbet af det pågældende år.

NOTE: Deltagerne taler én ad gangen, og de andre skal lytte uden at stille spørgsmål eller tilføje kommentarer. Der ikke noget rigtigt eller forkert. Det er ikke en konversation. Det handler om at lytte til dét, en kollega ønsker at dele.

Anvendte ressourcer:

*En boks med mønter fra forskellige lande og årstal, men ikke ældre en gennemsnitsalderen blandt deltagerne.



30. KUN TRE SPØRGSMÅL

Udfordringer:
Ingen.

Nøgleord:

Empati, teambuilding, lytning.

Målsætninger:

*At dele personlige oplysninger.
At skabe en tryk atmosfære.

Målgruppe:

Enhver grupper, der mødes jævnligt for at lære eller arbejde sammen.

Varighed:

20-30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Opdel deltagerne i par. I parrene skiftes deltagerne til at præsentere sig selv og besvare 3 spørgsmål fra partneren. Den lyttende partner må enten huske eller nedskrive svarene på de 3 spørgsmål.
2. I plenum præsenterer parrene nu hinanden ud fra de svar, de gensidigt har fået. Den partner, der bliver præsenteret, må gerne komme med korte tilføjelser eller revidere, hvis der er misforståelser.

NOTE: de 3 spørgsmål kan være mere eller mindre personlige, for eksempel "Hvad er dine styrker" mv.

Anvendte ressourcer:

Ingen.



31. FORTÆL MIG!

Nøgleord:

Ice-breaker; at skabe tillid; empati.

Målsætninger:

*At finde ud af, hvad andre føler.

*At få andre til at føle, at deres følelser er vigtige.

Målgruppe:

Små grupper, der mødes jævnligt, herunder også online.

Varighed:

5 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Inden I begynder træningen eller workshoppen, spørg den enkelte deltager, hvordan hun/han har det - eller hvordan vedkommendes uge har været. Lad deltagerne tale uden at blive afbrudt.
2. Begynd træningen/workshoppen, når alle deltagere har haft lejlighed til at sige, hvad de føler, og hvordan deres uge har været.

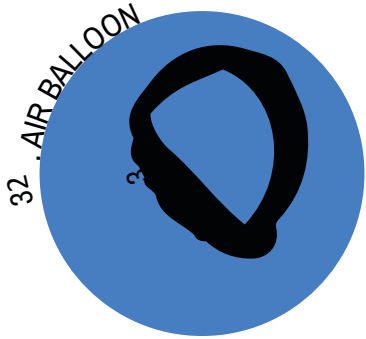
NOTE: Disse spørgsmål bør stilles systematisk og konsekvent før hver eneste træningssession. Det kan styrke deltagerens fortrolighed og deres følelse af at blive taget alvorligt - hvilket kan være essentielt for læringseffekten.

Anvendte ressourcer:

Ingen.

Udfordringer:

Træneren/underviseren skal være god til tidsstyring. Der kan ellers være risiko for, at diskussionen og deltagerens personlige problemstillinger bliver for tidskonsumerende.



32. LUFTBALLON

Nøgleord:

At blive parat til at arbejde, ice-breaker, motivation.

Målsætninger:

*At skabe en afslappet og behagelig atmosfære.

*At overvinde spændringer og negative tanker.

Målgruppe:

Forskellige slags grupper, men ikke deltagere, der har traumatiske begivenheder med i bagagen.

Varighed:

5-10 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne finde et sted i rummet, hvor de gerne vil stå.
2. Deltagerne skal lukke øjnene og koncentrere sig om deres vejrtrækning.
3. Deltagerne skal nu forestille sig en gigantisk luftballon. De skal forestille sig, at de fylder luftballonen med alle deres problemer, spændinger og negative tanker.
4. Efter 2 minutter er de imaginære luftballoner fyldt op af deltagerne "negative baggage", så nu kan deltagerne lade luftballonerne flyve væk.
5. Deltagerne åbner øjnene igen, og hovedtræningen eller workshoppen kan nu begynde.

NOTE: Denne øvelse kan også anvendes til at arbejde med andre emner, der kan fyldes i luftballonen.

Anvendte ressourcer:

Et stort og godt ventileret lokale.

Udfordringer:

Der er en risiko for, at øvelsen kan vække traumer. Brug derfor ikke denne øvelse sammen med mennesker, om hvem det er kendt at de har lidt af traumer.



33. RADIKAL RENGØRING

Nøgleord:

Teambuilding; Kollektive beslutningsprocesser.

Målsætninger:

- *At skabe teamspirit og fremme kollektive beslutningsprocesser.
- *At opbygge tillid.
- *At lære at samarbejde effektivt.

Målgruppe:

Grupper i alle aldre.

Varighed:

Tidsforbruget varierer alt efter gruppens størrelse og alt efter den rengøringsaktivitet, der vælges.

Metode skridt-for-skridt:

1. Drøft med gruppen, hvad der er behov for at rengøre. Stem eventuelt om afgørelsen.
2. Planlæg rengøringsaktiviteterne demokratisk, herunder opgavefordeling og fordeling af rengøringsområder, supervisionsansvar mv.
3. Udfør rengøringsaktiviteterne.

NOTE: Denne øvelse kan gennemføres på forskellige måder. I stedet for rengøring, kan deltagerne samarbejde om at organisere rummet mv. Hovedpointen er, at deltagerne udfører en aktivitet, som gruppen har planlagt sammen.

Anvendte ressourcer:

*Rengøringsartikler, koste, støveklude mv.

Udfordringer:

Det kan eventuelt være vanskeligt at engagere alle deltagere i rengøring. Der kan derfor opstå kaos, hvis ikke alle er aktivt med til at træffe de kollektive beslutninger.



34. FØRSTE NATIONS CIRKEL

Nøgleord:

Feedback; Konfliktløsning, problemløsning, selvudfoldelse.

Målsætninger:

- * At udvikle demokratisk og partcipatorisk problemløsning.
- * At nedbryde hierarkier.
- * At tillade deltagerne at udtrykke sig selv og give udtryk for deres holdninger.
- * At træne langsomme og mindre pinefulde konfliktløsningsprocesser.

Målgruppe:

Grupper af modne unge og voksne, som kender hinanden, og som oplever konflikter i deres gruppe. Følelsesmæssige modenhed er et vigtigt kriterium. Øvelsen kan også anbefales til grupper, som arbejder i et hierarkisk system, som ikke tillader plads til følelsesudtryk og meninger. Øvelsen er ikke egne for børn og teenagers.

Varighed:

30 – 180 minutter alt efter gruppens størrelse, og alt efter hvor godt deltagerne kender hinanden samt det eksisterende konfliktniveau.

Metode skridt-for-skridt:

1. Deltagerne sætter sig i en cirkel. De skal sætte sig godt til rette, da øvelsen kan være et stykke tid.
2. Vis en kontroversiel genstand til gruppen.
3. Forklar gruppen øvelsens regler:

- A) Det er kun den deltager, der holder genstanden, der må tale.
- B) Tingen vandrer fra deltager til deltager. Alle skal tage imod genstanden.
- C) Det er forbudt at afbryde hinanden.
- D) Ingen må forlade cirklen, før alle har holdt genstanden i hånden.

4. Ræk genstanden til den første deltager, som så starter runden med at udtrykke sine tanker, følelser og feedback på den eksisterende konfliktsituation i gruppen.
5. Genstanden vandrer herefter rundt i hele cirklen, til alle gruppemedlemmer har givet deres besyv med omkring konflikten. Tag gerne flere runder.

Note: Den første runde er ofte fuld af protester og påstande. Anden eller tredje runde kommer nærmere på konfliktens årsager, og fra fjerde runde viser sig efterhånden tegn på en konfliktløsning. Problemet må udvikle sig i sit eget tempobegynder derbyderetil konpudsagn uden indgriben. Det er vigtigt, at alle ovenstående regler overholdes.

Anvendte ressourcer:

- * En dyrebar og robust genstand.
- * Stole, så deltagerne kan sidde komfortabelt undervejs i seancen. "
- * Ingen telefoner eller andre kommunikationsmidler er tilladt i cirklen.

Udfordringer:

Nogle deltagere vil måske ikke respektere regler og skræmmer måske andre deltagere. Som facilitator skal man være forberedt på, at der også kan forekomme følelsesudbrud, og at uformelle hierarkier i gruppen kan komme til udtryk.



35. STRATEGISKE BOLDE

Nøgleord:

Organisering af en arbejdsdagsorden, deltagerforventninger.

Målsætninger:

*At udvikle et kursusforløb/en workshop/træningsprogram, der møder deltagerens behov og forventninger.

*At evaluere kursets/workshoppens målopfyldelse.

Målgruppe:

Velegnet til alle slags grupper.

Varighed:

15 – 30 minutter alt efter emnet og gruppens reaktioner.

Metode skridt-for-skridt:

1. Forklar deltagerne, at det kun er den person, der holder bolden, der må tale. Når de modtager bolden, skal de præsentere sig selv og fortælle, hvilke forventninger de har til kurset/workshoppem/træningsprogrammet.
2. Giv bolden til en af deltagerne. Når vedkommende er færdig med at tale, skal hun/han sende bolden videre til en anden deltager. Øvelsen gentages, indtil alle har holdt bolden og haft lejlighed til at tale.
3. Skriv hovedpunkterne ned på en tavle eller flipover.
4. Når alle deltagere har talt, viser I planen for kurset/workshoppem/træningen og læg vægt på at fortælle, hvordan deltagerens forventninger kan imødekommes. Hvis muligt, kan I eventuelt tilpasse planen i forhold til nogle af de punkter, deltagerne har nævnt.

NOTE: Det er også en lejlighed til at gøre opmærksom på, hvilke forventninger kurset/workshoppem/træningen ikke kan opfylde. Desuden giver øvelsen mulighed for at slutevaluere kurset mv. med udgangspunkt i de indledende forventninger.

Anvendte ressourcer:

*Tennisbold

*Flipover.

Udfordringer:

Måske giver deltagerne udtryk for lidt for mange forventninger, som ikke relaterer sig tæt til kursets/workshoppem/træningens tema. Derfor er det vigtigt fra start at gennemføre en forventningsafstemning, der gør det klart, hvad kurset ikke kan opfylde. Det kan give anledning til frustrationer blandt deltagerne, men I kan samtidig vægte, hvad deltagerne faktisk har mulighed for at opnå, og hvordan I fleksibelt kan komme deltagerne i møde på visse punkter, så længe det ikke ændrer kursets mål og grundidé.



36. EDDERKOPPESPIND

Anvendte ressourcer:

Et stor garnnøgle.

Udfordringer:

Ingen.

Nøgleord:

Deltagelse, dialog, kreativitet.

Målsætninger:

*At opmuntre deltagerne i en workshop til at tage del i diskussionen.

*At visualisere undervejs i diskussionen, hvordan deltagerne kommunikerer med hinanden.

Målgruppe:

Velegnet til alle slags grupper, også for børn.

Varighed:

15–30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Deltagerne står i en cirkel.
2. Fortæl deltagerne om emnet, mens du holder et grannøgle i hånden. Forklar deltagerne, at de på skift skal holde garnnøglet i hånden, når de taler. Den deltager, der er i gang med at tale, skal kaste garnnøglet videre til en anden taler, men skal stadig holde fast i enden af garnnøglet.
3. Til slut vil deltagerne opleve, at de i løbet af diskussionen har udviklet et "edderkoppespind" på kryds og tværs i cirklen. Edderkoppespindet er samtidig et synligt bevis på, hvordan deltagerne har kommunikeret sammen i diskussionen.



37. Neglelakering

Nøgleord:

Personlige grænser, respekt for andres grænser, at turde sige nej.

Målsætninger:

- *At anerkende og respektere personlige grænser og integritet.
- *At lære at sige nej.
- *At respektere andres personlige rum, deres personlige smag og meninger - og samtidig lære at udtrykke éns egne holdninger.

Målgruppe:

Egnet for alle slags grupper indbefattet børn.

Varighed:

15 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. I starten af en workshop eller et træningsprogram om personlige grænser sætter I en boks med neglelakker i forskellige farver på et synligt sted i rummet. I nævner ikke boksen og refererer ikke til den.
2. Gennemfør workshoppen eller træningen, som også omfatter en refleksion over vigtigheden af at turde sige nej til noget, man ikke har lyst til at gøre. Det gælder også refleksionen over, hvordan man lytter til og respekterer, når andre siger nej.
3. Forklar deltagerne, at de nu skal udføre en øvelse. Hver deltager skal vælge en af neglelakkerne, helst den, de bedst kan lide.

4. Når alle deltagere har en neglelak i hånden, beder I dem om at åbne neglelakken og lakere neglene på den deltager, der sidder på deres højre side.

NOTE: Reaktionen vil ofte være prompte og spontan. Mange deltagere vil muligvis nægte at udføre øvelsen ud fra forskellige argumenter.

Anvendte ressourcer:

En boks med cirka 25 neglelakker i forskellige farver.

Udfordringer:

Selv om deltagerne ikke reelt skal lakere hinandens negle, vil nogle deltagere sandsynligvis finde øvelsen grænseoverskridende.



38. HULAHOP RINGE

Nøgleord:

Personlige grænser, respekt, at leve sammen.

Målsætninger:

*At anerkende og respektere andre personlige grænser og finde veje til at være sammen til trods for gensidige grænser.

*At respektere andres personlige rum.

Målgruppe:

Egnet for alle slags grupper inklusiv børnegrupper.

Varighed:

10 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Præsenter dig selv på sædvanlig vis, samtidig med at du holder en hulahop rundt om dig. Lad deltagerne sige deres navne og fortæl om dagens dagsorden, mens du vandrer rundt i rummet. Lad dig ikke mærke med hulahop ringen.
2. Efter nogle få minutter siger du: "I dag har jeg som altid taget hjemmefra med mine personlige grænser. Men i dag har jeg blot besluttet at gøre dem lidt mere synlige".
3. Spørg deltagerne om de har medbragt deres grænser med og check, om de kan få øje på hinandens grænser.
4. Lad deltagerne vælge en hulahop ring. Hulahop ringenes diameter skal repræsentere den afstand, som deltagerne ønsker at holde til de andre deltagere.

Note: Gør det klart for deltagerne, at denne afstand ikke er permanent og fast. Det afhænger af de situationer og sammenhænge, man befinder sig i.

Anvendte ressourcer:

Hulahop ringe i forskellige størrelser.

Udfordringer:

Nogle deltagere kan reagere stærkt på fysisk kontakt og distance.



39. KONTURER

Nøgleord:

Identitet, følelser, kreativitet.

Målsætninger:

- *At udtrykke sin selvopfattelse.
- *At reflektere over sit selvbillede og sin selvværdsfølelse.
- *At udtrykke, hvad man selv ser som et personligt fysisk kendetegn.

Målgruppe:

Egnet for alle slags grupper, især for kvinder og børn.

Varighed:

45 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Giv deltagerne et stort stykke papir og opdel gruppen i par.
2. Den ene partner lægger sig på papiret i en foretrukken stilling. Partneren tegner konturerne af sin partner på papiret med en tuschpen. Parrene bytter herefter rolle og gentager øvelsen.
3. Deltagerne har 15 minutter til individuelt at tegne et selvportræt inden for rammerne af deres egen silhouet.
4. Deltagerne stiller sig ved siden af deres selvportrætter. De andre kigger på det enkelte portræt uden at kommentere det. Den enkelte deltager kan selv knytte nogle ord til sit selvportræt.

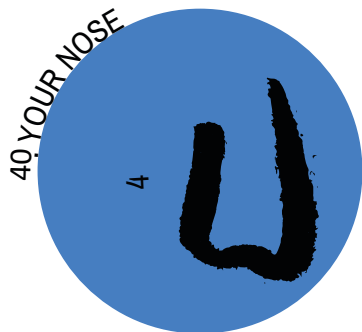
NOTE: Selvportrættet behøver ikke at "ligne". Det kan være humoristisk eller abstrakt alt efter den enkelte deltagers valg. Det skal også dekoreres og farvelægges efter behov.

Anvendte ressourcer:

- *Store stykker papir, cirka 2m x1.5m
- *Farver og andre materialer til dekoration.
- *Tuschpenne.

Udfordringer:

Nogle deltagere har måske brug for meget tid til at færdiggøre deres selvportrætter, mens andre ikke føler sig tilpas med øvelsen og skynder sig at gøre portrættet færdigt. Der skal være plads til begge behov.



40. DIN NÆSE

Nøgleord:

Mindfulness, afslapning, harmoni.

Målsætninger:

*At slappe af under forberedelserne til eller efter færdiggørelsen af en stressende opgave.

*At skabe indre ro og fokus.

*At skabe en afslappende atmosfære.

Målgruppe:

Egnet for alle slags grupper, også for børn.

Varighed:

15 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne sætte eller lægge sig på gulvet.

2. Sig det følgende langsomt, klart og blidt:

‘Mens du sidder eller ligger ned, placér din hånd på solar plexus og træk vejret, så din hånd bevæger sig op og ned. Træk vejret ned i maven og ikke kun ned i brystet. Sænk skuldrene slap af i kæben, rank ryggen og placér tungen i ganen. Herefter, luk det ene næsebor med tommelfingeren, mens du inhalerer. Luk derefter det andet næsebor med pegefingeren, mens du ånder ud”.

3. Gentag øvelsen med skiftevis at lukke det ene og det andet næsebor ved indånding og udånding.

NOTE: Denne øvelse er ikke så let at vejlede i. Det er nødvendigt at øve sig på ordene og stemmeføringen på forhånd.

Anvendte ressourcer:

*Yoga måtter.

*Puder.

*Stole.

Udfordringer:

Nogle deltagere kan have svært ved at holde øjnene lukkede og slappe rigtigt af, hvis der ikke er et tillidsfuldt forhold i den samlede gruppe.



41. PUST DINE TANKER VÆK

Nøgleord:

Balance; Mindfulness; Afslapning; Harmoni; Fokus.

Målsætninger:

*At afslutte et møde eller en session fredeligt og i harmoni med kollegerne.

*At forstå vigtigheden af indre fred.

Målgruppe:

Egnet til alle slags grupper, også børn.

Varighed:

15-20 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne stille sig et sted i rummet, hvor de føler sig godt tilpas. De er velkomne til at sidde, stå eller ligge ned.
2. Gør rummet så mørkt som muligt.
3. Lad deltagerne lukke øjnene og tage nogle dybe indåndinger, men de lader alle deres tanker passere revy, som skyer.
4. Lad dem udføre en "kropsscanning" ved at starte med deres hoveder og bevæge sig hele vejen ned til tæerne. Ta langsomt, klart og harmonisk, mens du benævner de forskellige dele af kroppen.
5. Lad deltagerne føle/opfatte hver del af deres kroppe uden afstandtagen eller fordømmelse. Lad dem vælge én tanke - negativ eller intens - og lad denne

stå forrest. Lad deltagerne fortsætte med at indånde dybt, mens de forestiller sig varme, lyse farver - og ånde ud på koldere, skarpere farver, idet de lader de dårlige tanker fordufte.

Anvendte ressourcer:

*Yoga måtter

*Puder

*Stole

Udfordringer:

Nogle deltagere kan finde det vanskeligt at lukke øjnene eller slappe ordentligt af, hvis de ikke føler tillid og trykthed i forhold til de andre deltagere.



42. ET NYT NAVN

Nøgleord:

Idealer; Rollemodeller; Værdier;
Identitet.

Målsætninger:

*At reflektere over, hvad eller hvem man kunne tænke sig at være - og hvilke styrker man gerne ville være i besiddelse af.

*At reflektere over personlige mål og værdier.

*At skabe enhed i gruppen og stimulere teamwork.

Målgruppe:

For alle slags grupper og enkeltpersoner, eventuelt i terapeutiske sammenhænge.

Varighed:

1- 3 minutter pr deltager.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne overtage navnet på deres bedste ven/familiemedlem/favorit karakter fra et TV-show/kollega mv. Lad dem spille denne person ved at påtage sig personens identitet.
2. Lad deltagerne reflektere over, hvad det er, de kan lide ved denne person - og hvilke kvaliteter ved personen, de gerne ville have. Forklar deltagerne, at det giver dem mulighed for at blive nye personer og indoptage nye evner og potentialer. Denne "nye" person er bedre til at lære og fungere mere effektivt.
3. Deltagerne fortæller kort til gruppen, hvem de har valgt og hvorfor.

NOTE: I stedet for at vælge et navn kan deltagerne vælge et dyr, som de beundrer og giver vil være.

Anvendte ressourcer:

Ingen.

Udfordringer:

Ingen.



43. MIT NAVNS HISTORE

Anvendte ressourcer:

- *Papir
- *Blyanter

Udfordringer:

Der kan være risiko for, at nogle deltagere vil tale for længe. Derfor kan det anbefales, at der på forhånd er fastsat en maksimum tid for den enkelte deltagers tale.

Nøgleord:

Sammenhængskraft i en gruppe, storytelling, empati, icebreaker.

Målsætninger:

- *At udveksle personlige oplysninger for at opbygge sammenhængskraft i en gruppe.
- *At finde et fælles grundlag og fodslaw med mennesker, som umiddelbart ikke har noget til fælles.
- *At huske svære navne.

Målgruppe:

Grupper af voksne, gerne med forskellig kulturel baggrund. Kan ikke anbefales over for børn.

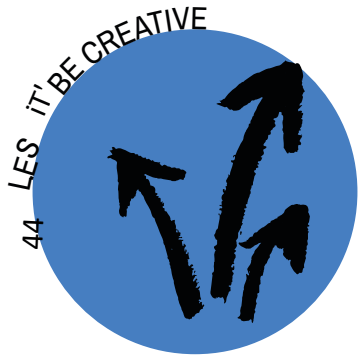
Varighed:

2-3 minutter pr deltager.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne skrive deres navne på hver deres stykke papir.
2. Hver deltager præsenterer sig selv og skal udtale sit navn tydeligt.
3. Spørg deltagerne, om de kender betydningen og oprindelsen af deres navne - om de ved, hvorfor deres forældre valgte netop disse navne, og om de kan lide eller ikke bryder sig om deres navne.

NOTE: Spørgsmålene er ikke påtrængende eller intimiderende, hvilke tillader deltagerne at blotlægge så meget eller lidt de ønsker. Forklar deltagerne, at navnet er en grundlæggende del af vores identitet, og når vi taler om vores navne, taler vi også om os selv.



44. LAD OS VÆRE KREATIVE

Nøgleord:

Afslapning, kreativitet, at lære gruppen at kende.

Målsætninger:

- *At udtrykke sig kreativt.
- *At finde nye ideer og innovation.
- *At lære de andre i en gruppe at kende via kreativitet.

Målgruppe:

Grupper af unge eller voksne/young adults or youth.

Varighed:

60-120 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Placér de håndværksmæssige genstand på et centralt bord og opstil desuden borde eller pladser, hvor deltagerne kan arbejde. Spil afslappende baggrundsmusik.
2. Lad deltagerne kigge nærmere på genstandene og vælge den genstand, som især appellerer til dem hver især. Ud fra disse genstande kan de nu bygge deres eget "kunstværk" til en repræsentation af dem selv.
3. Når tiden er gået, skal hver deltager præsentere sit værk, og de andre deltagere kan iagttage værket og stille spørgsmål eller kommentarer.

Anvendte ressourcer:

Rigelige mængder af:

- *Maling
- *Pensler
- *Garn
- *Nåle
- *Blyanter
- *Tuschpenne
- *Papir
- *Ler
- *Andre materialer.

Udfordringer:

Nogle deltagere vil måske reagere med at sige, "jeg er ikke kunstner - jeg er rigtig dårlig til sådan noget". Derfor skal du gøre det helt klart, at øvelsen handler ikke om at være kunstner, men om at producere noget, der repræsenterer dem selv.



45. SPEED DATE

Nøgleord:

Icebreaker, at lære hinanden at kende; teambuilding.

Målsætninger:

*At give deltagerne lejlighed til at lære hinanden at kende i en afslappet atmosfære.

*At give alle deltagere mulighed for at optræde som individuelle personer og ikke kun som et gruppelem.

Målgruppe:

Grupper, hvor deltagerne ikke kender hinanden.

Varighed:

30 minutter (for en gruppe på omkring 12 personer).

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne forlade hovedrummet og gå ud i andre rum eller til et udendørs område.
2. Lad deltagerne præsentere sig for hinanden.
3. De skal sige deres navn, og de andre må stille spørgsmål, som de gensidigt skal besvare.
4. Lad deltagerne få en drink.

NOTE: Det er vigtigt, at aktiviteten finder sted i et rum eller udendørs område, som ikke er det sædvanlige arbejdslokale for gruppen. Aktiviteten bør finde sted inden workshoppen eller træningen.

Anvendte ressourcer:

*Kaffe og the eller andre drikkevarer

Et rum eller udendørs areal uden for det sædvanlige klasserum.

Udfordringer:

Tiden er et vigtigt element, så alle deltagere har tid nok til at tale, samtidig med at ingen må tale for længe.



46. BABEL

Anvendte ressourcer:

Ingen.

Udfordringer:

Ingen.

Nøgleord:

Kommunikation, at tale i runder, at lytte, icebreaker.

Målsætninger:

*At erfare, hvad der sker, når alle taler samtidig, og ingen lytter..

*At præsentere et tema på en sjov og usædvanlig måde.

Målgruppe:

Alle grupper.

Varighed:

15- 20 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad en af deltagerne rejse sig og sige noget om vedkommendes dag.
2. Lad en anden deltager gøre det samme, mens den første deltager stadig taler.
3. Lad en tredje deltager gøre det samme, mens de to første stadig taler - og fortsæt på denne måde, til alle deltagere taler i munden på hinanden.
4. Når det er sket i cirka 30 sekunder, så klap i hænderne og lad deltagerne blive stille.
5. Spørg deltagerne, om de ved, hvad de andre deltagere talte om det. Hvor meget forstod de? Forstod de det hele?

NOTE: denne øvelse kan også benyttes til at introducere et nyt emne. I så fald skal deltagerne hver især tale om det valgte emne og ikke om deres egen dag.



47. PRÆSENTATIONER PÅ EN NY MÅDE

Nøgleord:

Sprogkursus, icebreaker, fremme af fortrolighed.

Målsætninger:

- *At opfordre folk til at tale sammen.
- *At revidere ordforråd.
- *At få folk til at tale om personlige emner.

Målgruppe:

Alle grupper med særlig vægt på grupper i sprogundervisning.

Varighed:

15-20 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne skrive svar på de følgende spørgsmål:

- a) Navnet på en frugt.
- b) Et tal mellem 1 og 6.
- c) Grøntsager ud fra det nummer, de har valgt.
- d) Et sted, de ikke ønsker at bo.
- e) Et drømmejob.
- f) Et job, de ikke kunne tænke sig.

2. Når deltagerne har svaret på alle spørgsmålene, så fortæl dem, at frugten, de har valgt, nu er deres efternavn. Antallet af grøntsager er

antallet af og navnene på deres børn. De bor det sted, som de ikke ønsker at bo. Deres kone eller mand har deres ønskejob. De har selv det job, de ikke ønskede sig.

3. Lad deltagerne gå rundt i rummet og præsentere sig selv ud fra de nye oplysninger.

Anvendte ressourcer:

- *Papir.
- *Blyanter.

Udfordringer:

Ingen.



48. LOKALE UDTRYK OG IDIOMER

Anvendte ressourcer:

*Tavle eller stort stykke papir, paper

*Tuscher.

Challenges:

Ingen.

Nøgleord:

Kommunikation, at undgå misforståelser, multikulturalitet.

Målsætninger:

*At udbygge kendskabet til et nyt sprog.

*At skabe en god kommunikation mellem en gruppe deltagere.

Målgruppe:

Grupper på op til 10 deltagere med baggrund i forskellige kulture, som gerne vil dele deres idéer og erfaring. Det er nødvendigt at have gode sprogkunderskaber til fælles brug.

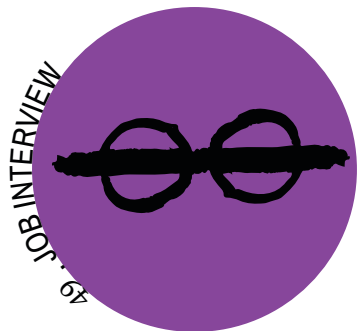
Varighed:

30 minutter.

Metode skridt-for-skridt.

1. Skriv udtryk og idiommer på en tavle eller et stort stykke papir. Det skal især være udtryk og idiommer, der kan være vanskelige at forstå, når man skal lære sproget.
2. Forklar betydning af disse udtryk og idiommer.
3. Lad deltagerne fortælle, om disse udtryk og idiommer eksisterer på deres modersmål, og hvordan de kan forklare begreberne.

NOTE: Det vigtigste mål for denne øvelse er at få deltagerne til at kommunikere med hinanden.



49. JOBSAMTALE

Anvendte ressourcer:

*Papir og blyanter.

Udfordringer:

Ingen.

Nøgleord:

Job Interview; Integration; Rollespil.

Målsætninger:

*At opbygge selvtillid.

*At øve færdigheder, der kan styrke en jobsamtale.

Målgruppe:

Grupper med et lige antal på op til 10 indvandrere, som er villige til at dele deres idéer og erfaringer. Det er nødvendigt, at deltagerne har gode sprogkunderskaber.

Varighed:

40 minutter.

Metode skridt-for-skridt.

1. Lad deltagerne sidde i en cirkel og lad dem fortælle om deres studier, uddannelse, interesser og arbejds erfaringer mv.
2. Opdel deltagerne i par, hvor den ene vil spille rollen som en jobansøger og den anden rollen som repræsentant for en arbejdsplads, der skal rekruttere. Efter 5-10 minutter skifter parrene roller.
3. Lad deltagerne sidde i en cirkel, hvor de sammen diskuterer de vanskeligheder, de har mødt i jobsamtalerne. Lad deltagerne udveksle gode råd til jobsamtaler, hvor de også kan tage noter.



50. HVAD ER DINE VÆRDIER?

Nøgleord: Refleksion og værdier.

Målsætninger:

- *At arbejde med selvrefleksion.
- *At dele idéer og erfaringer.
- *At skabe god kommunikation mellem deltagerne.

Målgruppe:

Grupper på op til 10 deltagere, der gerne vil dele deres idéer og erfaringer.

Varighed:

60 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne sidde i en cirkel. Læg et stort stykke papir i midten.
2. Uddel 2-3 post-its til hver deltager. De har nu 15 minutter til at reflektere over etiske og praktiske værdier, der er styrende for deres handlinger og beslutninger. De skal skrive en værdi på hver post-it og sætte deres post-its fast på papiret i midten af cirklen.
3. Efter 15 minutter deler og forklarer deltagerne deres værdier for resten af gruppen: Hvorfor er disse værdier vigtige for dem? Hvordan forholder værdierne sig til deres individuelle erfaringer? Hvordan praktiserer de værdierne?

Kan de relatere til hinandens værdier?

NOTE: hvis øvelsen gennemføres sammen med en gruppe indvandrere, kan deres værdier eventuelt afspejle noget, de gerne vil bibeholde fra deres oprindelseskultur.

Anvendte ressourcer:

- *Et stort stykke papir.
- *Post-its.
- *Blyanter.
- *Stopur til at overholde tiden.

Udfordringer:

Ingen.



51. SE FRYGTEN I ØJNENE

Nøgleord:

Et trygt rum, at dele frygt, at finde praktiske løsninger, at overvinde usikkerhed og utryghed.

Målsætninger:

- *At genkende og overvinde frygt.
- *At finde praktiske løsninger.
- *At etablere en god kommunikation mellem deltagerne.

Målgruppe:

Grupperr, der gerne vil engagere sig i en sådan drøftelse.

Varighed:

60-70 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Opdel deltagerne i grupper på 5-6 personer.
2. Lad deltagerne på en post-it skrive ordet for en frygt, som de nærer i forhold til den nærmeste fremtid. Giv deltagerne 15 minutter til denne øvelse. Derefter lægge de alle post-its i en boks.
3. Lad deltagerne i hver gruppe på skift trække en "frygt" fra boksen. De skal læse ordet højt og arbejde sammen om at finde praktiske løsninger og råd til at overvinde frygten. De har 40-50 minutter til opgaven.

NOTE: Det er ikke nødvendigt, at deltagerne "indrømmer", hvilken frygt de selv har skrevet. Det vigtigste er at skabe et trygt klima i gruppen.

Anvendte ressourcer:

- *Post-its eller små stykker papir.
- *Blyanter.
- *En lille boks.
- *Et stopur til at holde tidsrammen.

Udfordringer:

Måske vil nogle deltagere være tilbageholdende med at dele deres frygt.



52. KROPSSPROG

Nøgleord:

Kropssprog, håndbevægelser.

Målsætninger:

*At anerkende kulturelle forskelle i kropssprog.

*At udtrykke sig uden sprogbarrierer.

*At opnå viden gennem spil og lege.

Målgruppe:

Indvandreregrupper.

Varighed:

20 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Vælg en følelse eller reaktion fra Select one emotion or reaction fra en liste, der er forberedt i forvejen.
2. Lad deltagerne udtrykke følelsen/reaktionen i kropssprog.
3. Sammenlign forskellige måder at brug kropssprog på.

Note: Det er vigtigt at være opmærksom på gruppedynamikken, da nogle emner kan være sensitive. Hvis det er lettere for nogle deltagere selv at vælge ord til at udtrykke kropsligt, kan det være en mulighed for at få alle til at føle sig tilpas.

Anvendte ressourcer:

*Liste over udvalgte følelser og reaktioner.

Udfordringer:

Måske vil nogle deltagere være tilbageholdende med at dele følelser kropsligt, og traumatiske følelser kan netop også sidde i kroppen.



53. LOKAL INTERAKTION

Udfordringer:

Vær opmærksom på, at øvelsen måske kan reaktivere traumatiske situationer og erindringer blandt nyankomne deltagere.

Nøgleord:

Interaktion med lokale folk, integration, inklusion.

Målsætninger:

- *At lære om gængse adfærdsformer i et nyt land.
- *At finde løsninger på kommunikative barrierer.

Target group:

Grupper af indvandrere og nytilkomne.

Varighed:

10 minutter.

Metode skridt-for-skridt.

1. Lad deltagerne forestille sig og agere en situation fra deres oprindelsesland, for eksempel en scene, hvor de spørger en anden om nogle informationer, eller hvor de kommunikerer med politiet, hilser på en ven mv.
2. Vis, hvordan de valgte situationer foregår i det nye hjemland.
3. Diskutér forskelle og ligheder i adfærdsnormerne i gruppen.

Anvendte ressourcer:

Ingen.



54. GÆT MIT NAVN

Nøgleord:

Icebreaker; præsentationer.

Målsætninger:

- *At lære hinanden at kende i en ny gruppe.
- *At skabe kommunikation og aktiv deltagelse i en gruppe.

Målgruppe:

Grupper, hvor deltagerne ikke kender hinanden.

Varighed:

10 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

- 1.Lad deltagerne hver især nævne 3 ting, der kendetegner deres personlighed.
- 2.Lad en deltager prøve at gætte en anden deltagers navn. Lad herefter deltagerne på skift gøre det samme.

Anvendte ressourcer:

Ingen.

Udfordringer:

Ingen.



55. HJÆLP!

Anvendte ressourcer:

*Blyanter og papir.

Udfordringer:

Øvelsen kan måske fremkalde traumatiske billeder og erindringer på farlige situationer blandt nogle deltagere.

Nøgleord:

Indvandrere og nytilkomne, farlige situationer.

Målsætninger:

*At forstå forskelle mellem oprindelseslandet og det nuværende hjemland, når det især gælder farlige situationer.

*At blive i stand til at anvende de rigtige kanaler og ord, hvis man skal bede om hjælp.

Målgruppe:

Små grupper af indvandrere og især nytilkomne.

Varighed:

10 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Lad deltagerne forestille sig, at de bliver berøvet på gaden.
2. Spørg, hvad de sædvanligvis ville gøre.
3. Fortæl deltagerne, hvilke ord de skal bruge, hvis de skal tilkalde politiet. Giv deltagerne papirer med de rette ord.

NOTE: I kan bruge forskellige situationer i øvelsen, hvor der er tale om fare og behov for at påkalde hjælp af politi og andre myndigheder, andre mennesker mv.



56. MINE VÆRDIER OG DINE VÆRDIER

Udfordringer:

Øvelsen kan eventuelt medføre konflikter i gruppen, hvis uenighederne er for store, og det er svært for nogle deltagere at acceptere andre værdisæt.

Nøgleord:

Forskellige værdier, forskellige kulturer, tolerance.

Målsætninger:

*At afklare egne værdier ved at sammenligne dem med andres værdier - og respektere værdier, der afviger fra éns egne værdier.

*At styrke evnen til at vurdere éns egne værdier kritisk.

Målgruppe:

Grupper, hvor deltagerne har forskellige baggrunde i henseende til alder, køn, etnicitet, livsformer mv.

Varighed:

20- 30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

1. Oplæs værdierne fra en værdiliste, der er forberedt i forvejen.
2. Lad deltagerne vurdere, om de er enige eller uenige i den enkelte værdi.
3. Lad deltagerne forklare for hinanden, hvorfor de er henholdsvis enige eller uenige i den enkelte værdi.
4. Lad deltagerne opsummere argumenterne både for og imod den enkelte værdi uden af lægge en bedømmelse - hverken positiv eller negativ - i opsummeringen.
5. Lad deltagerne reflektere over og diskutere, hvad de har erfaret og oplevet gennem denne øvelse.

Anvendte ressourcer:

*En liste over eksempler på værdier.

*Papir og blyanter.



57. KULTURER OG ROLLER

Anvendte ressourcer:

- *Store stykker papir.
- *Blyanter og tuscher.

Udfordringer:

Kønsstereotyper kan være dybt rodfæstede.

Nøgleord:

Kønsroller, kultur.

Målsætninger:

- *At forstå kønsroller i et nyt hjemland.
- *At forstå og reflektere over det faktum, at næsten al adfærd, der er betragtet som henholdsvis maskulin og feminin karakteristika og adfærd - er produkter af kulturen og ikke iboende i kønnene.

Målgruppe:

Små multikulturelle grupper af teenagere voksne.

Varighed:

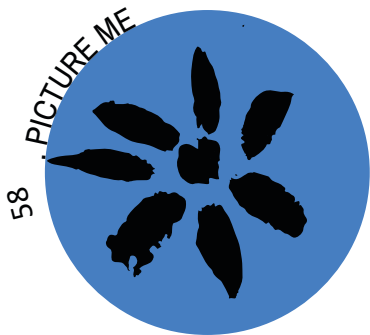
20- 30 minutter.

Metode skridt-for-skridt:

- 1.Lad deltagerne skrive på store stykker papir, hvad der i deres kulturer kendetegner henholdsvis mænds og kvinders adfærd.
- 2.Diskutér disse karakteristika og adfærdsformer. Forklar, hvordan de eventuelt adskiller sig fra normerne i det nye hjemland.

NOTE: Øvelsen kan eventuelt tilpasses på følgende måde:

1. Deltagerne kan eventuelt skabe rollespil om de beskrevne karakteristika. T
2. Deltagerne kan også notere de kønsmæssige karakteristika og adfærdsformer, som de forventer at finde i det nye hjemland. s



58. FORESTIL DIG, HVORDAN JEG ER

Udfordringer:

Ingen.

Nøgleord:

Icebreaker; at lære hinanden at kende; selvopfattelse og selvværd.

Målsætninger:

*At reflektere over, hvordan man ser sig selv.

*At sammenligne forskellige perspektiver.

Målgruppe:

Grupper af unge og voksne, der ikke kender hinanden.

Varighed:

20- 30 minutter.

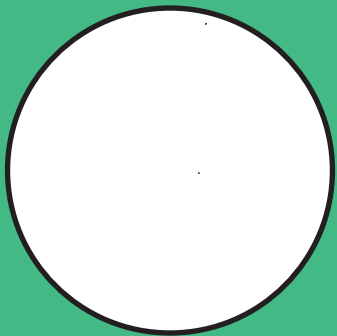
Metode skridt-for-skridt:

1. Lad hver deltager vælge 3 adjektiver fra en liste, som de kan identificere sig med. Listen skal være udarbejdet på forhånd., og deltagerne skriver deres ord ned på et papir.
2. Fordel deltagerne i små grupper eller eventuelt i par. De skal nu i gruppen gætte på, hvilke adjektiver de andre hver især har udvalgt til at beskrive sig selv.
3. Lad deltagerne reflektere over, hvordan de andre ser på dem, og hvordan de ser sig selv.

Anvendte ressourcer:

*Papir og blyanter.

*En liste over adjektiver, der positivt kan beskrive personlige karakteristika.



LAV DIT EGET VÆRKTØJ

Nøgleord:

Målsætninger:

Målgruppe:

Varighed:

Metode skridt-for-skridt:

Anvendte ressourcer:

Udfordringer:

Slutord

Har du anvendt dette kompendium, og har det været en støtte i dit lokale arbejde? Det vil gælde os meget, for det er netop formålet med kompendiet og den værktøjskasse, kompendiet indeholder.

Du må også gerne give feedback, hvis du har manglet metoder og værktøjer, som eventuelt kan tilføjes. Kompendiet vil være åbent for nye metoder og værktøjer. Du er også meget velkommen til at formidle kompendiet videre i dit netværk. Alle metoder og værktøjer kan downloades hér:

www.interculturaltrainingtoolbox.eu.

Imprint

Dette kompendium er udtryk for en fælles indsats blandt formidlingsambassadører i MultiPLUS+ projektets partnerlande.

Kompendiet er redigeret af partnerorganisationerne: Mad for Europe — Gregorio Garcia, OMEGA Graz— Virginia Argarate and Nayarı Castillo, and Slovevnaska Filantropija —Helena Liberšar.

Illustrationer: Helene Thümmel

MultiPLUS+ er et projekt, der er medfinansieret af EU-Kommissionen under Erasmus+ programmet 2020-2022.

Kompendiet er det andet output fra projektet.

SLOVENTROPIJA
FILANTROPIJA







MULTIPLUS+

Migrant Multipliers Build Bridges

<https://www.multiplusproject.com/>



Medfinansieret af Den
Europæiske Unions program
Erasmus+

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens egne synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den brug, der måtte blive gjort af de deri indeholdte oplysninger.