

AKTIVERANDE UPPGIFT:

BERÖM CIRKEL

5-10 min

I uppgiften övar ni er att berömma andra och ta emot beröm.

UPPGIFT:

Ni ställer er i en cirkel. Avsikten är att ni till personen bredvid säger en komplimang eller något annat trevligt. Till exempel "jag blir glad i ditt sällskap", "du är bra på fotboll", "jag känner dig inte så bra, men du verkar vara en person som jag vill lära känna" osv.

Handledaren deltar också i cirkeln. Om gruppen ännu inte känner varandra så bra eller om handledaren anser att uppgiften kan verka utmanande för gruppen, kan handledaren själv börja med att till varje deltagare säga något berömmande, varefter den deltagare som står i tur säger något berömmande till nästa person i cirkeln.

Psst! Ni kan också utföra berömvningen genom att skriva. Namnet på varje deltagare skrivs på ett eget A4-papper och papperen sprids ut i rummet. Alla i gruppen besöker varje papper och skriver en komplimang eller något annat trevligt om den namngivna deltagaren. Därigenom får alla deltagare i gruppen som minne ett papper med komplimanger om sig själv.

