

ÖVNING KÄNSLOKORT C

20 min

MÅL

Det här är en övning som kan hjälpa deltagarna att koppla ihop känslor med minnen och situationer.

Det är viktigt att känna igen sina egna känslor så som glädje, sorg, ilska, rädsla, avsky, förvåning.

Det är också viktigt att förstå sig på andras känslor. För en bättre sammanhållning, för bättre kommunikation och en lugnare och stressfri vardag.

MATERIAL

I Optimas IDG-material ingår förpackningar med 30 st Känslokort. Ta med dig rätt antal förpackningar till övningstillfället.



ANVISNING

Dela in studeranden i grupper om 3-4 pers. Grupperna sätter sig runt ett eget bord. Sprid ut Känslokorten på bordet, så att alla ser dem.

FORTSÄTT SÅ HÄR

Ledaren läser upp olika situationer och varje studerande väljer ett kort som hen kopplar till just den situationen.

Alla delar med sig i sin grupp varför man valde den känslan.

Ledaren fortsätter sedan med nästa situation.

Situationer:

- första dagen på Optima
- då jag står i matkön
- när jag ska söka LiA-plats
- då jag får min examen
- när jag lär mig något nytt
- då något är svårt
- när jag är ledig
- då jag är med mina vänner
- när jag vaknar på morgonen

REFLEKTION

Ledaren samlar studeranden till helgrupp igen. Reflektera gärna tillsammans kring:

- Vilka situationer upplevdes likadant?
- Vilka situationer upplevdes väldigt olika?
- Vilken situation framkallade mest diskussioner?

IDG:S FÖRMÅGOR

Mod Empati och medkänsla
Självmedvetenhet
Kommunikationsfärdigheter
Ödmjukhet
Tillit mfl