

IDG på Optima



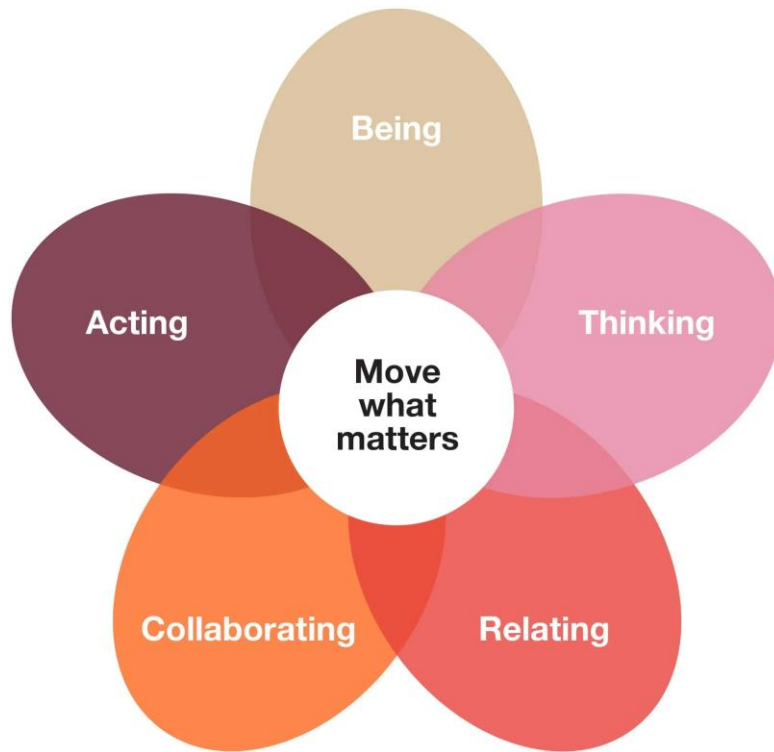
Vad är IDG?

18



- IDG är en förkortning av Inner Development Goals.
- Ett ramverk som bygger på att vi jobbar med **oss själva** och vår **inre utveckling** för att skapa en bättre vardag och värld.

Vad är IDG?



- IDG indelas i fem kategorier att vara, tänka, relatera, samarbeta och agera.
- Det finns 23 olika förmågor.
- IDG utgår från Agenda 2030 och de 17 globala målen för en hållbar utveckling.



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

IDG-övningar

6



optima

S.D

- är enkla och korta uppgifter
- görs i grupp, par eller självständigt
- förbättrar välmåendet
- skapar gemenskap och trivsel
- från tidigare finns 26 övningar och 30 känslkort på hemsidan.

Nytt material 2025



- anpassat material, med visuellt stöd/presentationer
- 10 nya övningar
- 16 nya personkort
- 4 bildserier
- Peppkalendern
- Podcasten: Du äger! med 4 poddavsnitt.

Vi måste börja med att lära känna oss själva, stärka varandra och vår **inre utvecklingen** för att åstadkomma yttre **förändring** och bygga **en bättre värld** för oss alla.



**INNER
DEVELOPMENT
GOALS**