

OPSAMLING

ØVELSE: Tjek ud

Anbefalet

Formål

At deltagerne fastholder dagens input og vælger det ud, som har gjort mest indtryk - uanset om det har været positivt eller negativt.

Om øvelsen

Deltagerne har fået nye input og øvelsen kan være med til at stille skarpt på det, der enten gav deltageren en aha-oplevelse, fik deltageren til at tænke anderledes om sin sygdom, gav deltageren inspiration til eksempelvis at ændre noget eller fik deltageren til at se, at der er andre, der også er udfordret af livet med diabetes.

Forberedelse

Der skal være gulvplads nok til, at alle kan stå i en rundkreds.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Alle deltagere stiller sig i en rundkreds.
2. En vilkårlig deltager starter og tjekker ud ved at svare på spørgsmålet "hvad tager du med dig herfra?" Underviseren noterer i stikord på whiteboard eller flipover, hvad deltagerne tjekker ud med.
 - Hvis deltagerne har svært ved at svare på spørgsmålet kan underviseren uddybe det ved at spørge ind til, hvad der har gjort mest indtryk, givet en aha-oplevelse eller hvad deltageren vil huske fra dagen.
3. Når deltageren har besvaret spørgsmålet, træder deltageren et skridt baglæns.
4. Deltagerne kan svare på spørgsmålet ved at følge kredsen rundt, eller man kan "springe" vilkårligt rundt.
5. Når alle deltagere - og underviseren - har tjekket ud, siges der "tak for i dag - og tak for et godt forløb".

MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagere, der har svært ved at stå op i længere tid, tilbydes en stol.
- Alternativt kan øvelsen foretages siddende ved et bord.
- Hvis det er en mulighed oplyses kontaktinformationer på underviseren.