

## OPFØLGNING

# ØVELSE: Mine succesoplevelser

Valgfri

### Formål

At deltagerne får sat ord på deres succeser og delt dem med hinanden til inspiration og motivation for hele holdet. Samtidig får de indblik i og forståelse for, at succeser kan være store så vel som små ting, som man er lykkes med.

### Om øvelsen

Til øvelsen "Mine succesoplevelser" bruges "Den pædagogiske sol" til at give et indblik i, at succes kan være mange ting, og helt forskelligt for deltagerne på holdet.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer "strålerne", at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring, giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

### Forberedelse

Ingen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen for deltagerne og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Mine succeser" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvilke succeser de har oplevet, mens de har deltaget på holdet. De kan være store eller små, og nogle kan have flere og andre få. Hvis det er svært for en deltager at finde på noget, er det okay. Gå videre, og lad de andre inspirere med deres forslag.
4. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes der en streg ud fra cirklen, og for enden af strengen skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
5. Undervejs kan underviseren spørge ind til nogle af svarene for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres følelser, bekymringer, viden med mere.  
Hvis deltagerne ikke siger så meget, kan underviseren stille hjælpespørgsmål:
  - *Har du oplevet positive ændringer i din hverdag, siden du startede på forløbet?*
  - *Har din deltagelse gjort nogen ting lettere i hverdagen - fysisk eller mentalt?*
6. Øvelsen afsluttes, når alle deltagere har budt ind. Solen gemmes til egen inspiration. ▶▶



## MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.

## TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis deltagerne ikke selv kommer ind på emner, der er gennemgået i forløbet, kan disse nævnes eller spørges ind til som supplement til deltagerens svar.