



Netværk

Instruktion til øvelsen

- 1** I skal nu to og to på skift nævne personer fra jeres personlige netværk, som har betydning i jeres liv. For hver person, I nævner, placeres et kort på cirklen i forhold til, hvordan vedkommende synes, at kontakten er.
- 2** I kan stille uddybende spørgsmål til hinanden:
 - *Hvad gør kontakten god?*
 - *Hvad gør den mindre god?*
 - *Kan personen hjælpe dig med at leve sundere eller have det bedre mentalt? Hvordan?*
 - *Hvilke glæder, udfordringer eller problemer oplever du i kontakten?*
 - *Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for?*
 - *Hvordan kan du fortælle personen, hvad du forventer af ham/hende?*
- 3** Øvelsen fortsætter indtil relevante personer i jeres netværk er identificeret og placeret.
- 4** I kan tage billeder af jeres "Netværksdug" til senere brug.