

*Gruppenklimatet är ofta avgörande för hur aktiviteten uppfattas som helhet. Om deltagaren inte trivs i gruppen och upplever att samarbetet inte fungerar bra spelar det ingen roll hur bra innehållet i övrigt är.*

# Stärka

# Berätta något de andra inte vet

*Få reda på nya saker om varandra.  
Passar bäst i grupper upp till cirka 20 personer  
och med personer som redan känner varandra en del.*

## **Syfte**

Få reda på nya saker om varandra.

## **Genomförande**

Gå laget runt och berätta något om dig själv som du tror att övriga inte vet.

## **Tidsåtgång**

Cirka 20 min beroende på gruppstorlek

## **Användningsområde**

Passar bäst i grupper upp till cirka 20 personer och med personer som redan känner varandra en del.

## **Tips**

Viktigt att det blir på rätt nivå. Det behöver inte vara några stora hemligheter som berättas. Det kan vara allt ifrån min favoriträtt till någon okänd talang jag har.

## **Nätträff**

Deltagarna berättar skriftligt.

# Berätta och lyssna

*Lära känna varandra bättre och träna sig i att lyssna aktivt. Metoden fungerar i grupper från cirka sex personer upp till mycket stora grupper även om det då tar för lång tid att gå varvet runt.*

## **Syfte**

Lära känna varandra bättre och träna sig i att lyssna aktivt.

## **Genomförande**

Gruppen placerar sig i en inre och en yttre cirkel. Ledaren ger deltagarna ett ämne. Det kan vara ett ämne som är mer för att lära känna varandra som personer till exempel »min favoritsöndag« eller »Ett bra sommarminne«. Det kan också vara ett ämne som har tydligare koppling till det tema som cirkeln eller kursen handlar om. Deltagarna pratar sedan med varandra två och två. Den ena personen är helt tyst och lyssnar aktivt medan den andra berättar fritt utifrån ämnet. Ledaren tar tid och paret får prata i 1–1,5 min. Sedan avbryter ledaren.

I steg två byter man roller och den som var tyst får nu prata och den andre lyssnar. Därefter gör man en kort reflektion i paret kring hur det kändes att lyssna respektive att prata. De personer som sitter i den yttre ringen flyttar sedan ett steg så att nya par bildas och man gör om samma övning med ett nytt ämne. Man kan sedan fortsätta hela varvet runt tills alla har pratat med varandra eller så länge man vill. Om personen som pratar inte kommer på mer att säga trots att det finns tid kvar är det helt ok att sitta tyst tills tiden är ute.

## **Tidsåtgång**

Varje ämne tar cirka fem min inklusive reflektion.

## **Användningsområde**

Metoden fungerar i grupper från cirka sex personer upp till mycket stora grupper även om det då tar för lång tid att gå varvet runt.

# Bygga tidningstorn

*Stärka gruppen och ta fram lekfullhet och kreativitet.  
Passar för grupper med minst åtta personer.*

## **Syfte**

Stärka gruppen och ta fram lekfullhet och kreativitet.

## **Genomförande**

Dela in i grupper om fyra till sex personer. Varje grupp får en lika stor bunt dags-tidningar. Instruktionen är: »Uppdraget är att bygga ett torn. Gruppen bestämmer själv vilket slags torn ni bygger, men ni får inte använda något annat än tidningarna och inga andra redskap än era händer. Ni får 15 minuter på er.« När tiden gått ut får grupperna visa sina verk för varandra.

## **Tidsåtgång**

Cirka 20 minuter. 15 minuter byggtid (inklusive gruppens planering), fem minuter visning. Instruktionen ges snabbt och förberedelsen går på nolltid, förutsatt att man har ett antal tidningar.

## **Användningsområde**

Passar för grupper med minst åtta personer. Är man många redovisar inte alla i storgrupp. Passar bra i början av en utbildning när man vill att deltagarna ska »komma loss«.

# Gruppdiskussion med olika roller

*Övning för att tydliggöra hur vårt förhållningssätt till varandra i en grupp påverkar möjligheten att skapa goda samtal och att lösa uppgifter tillsammans. Det är lämpligt med cirka 6–10 deltagare i varje grupp.*

## Syfte

Övning för att tydliggöra hur vårt förhållningssätt till varandra i en grupp påverkar möjligheten att skapa goda samtal och att lösa uppgifter tillsammans.

## Genomförande

Det är viktigt att ledaren noga förklarar syftet med övningen innan man sätter igång samt att man ger ordentligt med tid och utrymme för reflektion och lärdomar efter övningen. Sitt på stolar i en ring utan bord emellan. Ge gruppen ett realistiskt eller påhittat problem att diskutera. Sätt upp lappar i var och ens panna med texten utåt så att bara de andra deltagarna ser vad det står på den lapp man själv har i pannan. På lapparna står ett förhållningssätt till exempel:

- Säg emot mig
- Nonchalera mig
- Beundra mig
- Skratta åt allt jag säger
- Håll med mig
- Tyck synd om mig

Gruppen sätter igång att diskutera problemet och följer anvisningarna på lapparna. Diskussionen fortgår i cirka 10 min. När övningen avslutas får deltagarna titta på den lapp de haft på sin egen panna. Gå sedan ett varv där varje deltagare får möjlighet att reflektera kring hur de upplevde situationen, dels för sin egen del och dels för andra. Det är viktigt att alla deltagare pratar utifrån sig själva och inte ifrågasätter någon annans upplevelse. När samtliga har fått möjlighet att reflektera kan ni ta en mer öppen diskussion i gruppen kring lärdomar.

## Tidsåtgång

10–15 minuter.

## Användningsområde

Om gruppen är stor bör man dela den i mindre grupper. Det är lämpligt med cirka 6–10 deltagare i varje grupp. Övningen är lämplig för grupper som ska arbeta tillsammans under en längre period.

# Hitta färgen

*En kort övning (energizer) för att skapa energi och rörelse. Övningen passar bra i grupper från sex personer till hur många som helst.*

## **Syfte**

En kort övning för att skapa energi och rörelse.

## **Genomförande**

Ledaren säger en färg och alla deltagare ska snabbt hitta något i rummet med den färgen, som man springer fram och tar på. Ledaren fortsätter med nästa färg i ett snabbt tempo. Metoden pågår i några minuter tills alla har fått röra på sig.

## **Tidsåtgång**

3–10 min.

## **Användningsområde**

Övningen passar bra i grupper från sex personer till hur många som helst. Den passar bra att använda som ett kort avbrott när gruppen suttit stilla länge och man behöver röra på sig och få ny energi. Tänk på att övningen inte passar i alla grupper. Det måste vara personer som har lätt för att röra på sig och i en lokal där alla får plats att röra sig.

# En knapp till dig

*Ge varandra positiv respons i gruppen.  
Metoden passar bäst i lite mindre  
grupper med 4–6 personer.*

## **Syfte**

Ge varandra positiv respons i gruppen.

## **Genomförande**

För genomförandet behövs knappar i olika form, färg och storlek. Varje deltagare väljer ut en knapp till alla övriga deltagare i gruppen. Knapparna ska symbolisera något positivt hos mottagaren till exempel en egenskap eller något annat som man värdesätter. Övningen inleds med att någon i gruppen börjar med att ge bort en av sina knappar tillsammans med en förklaring om varför de valt ut just den knappen till just den personen. Till exempel: »Jag tycker den här knappen passar dig för att den är röd och färgstark och får mig att tänka på all vilja och engagemang jag tycker du har«.

## **Tidsåtgång**

15–30 min beroende på antal deltagare.

## **Användningsområde**

Metoden passar bäst i lite mindre grupper med 4–6 personer.

Om man är fler deltagare kan man genomföra övningen i mindre grupper.

## **Tips**

Övningen går att variera genom att man använder andra saker än knappar, till exempel blommor eller andra föremål från naturen.

# En present till dig

*Stärka gruppen genom att alla känner sig sedda.  
Passar i grupper med fyra personer eller fler.*

## **Syfte**

Stärka gruppen genom att alla känner sig sedda.

## **Genomförande**

Alla deltagare sitter i en ring. Ledaren uppmanar alla att fundera på vilken fiktiv present man skulle vilja ge till personen som sitter till höger om en. Alla får fundera en kort stund. Man gör sedan en runda där alla får berätta vilken present man vill ge bort. Presenterna ska gärna bygga på vad man tror att den personen är i behov av. Om till exempel någon har verkat mycket trött och stressad så säger man: du får av mig en lugn, skön och vilsam helg. Om till exempel någon är frusen så säger man: du får fem timmar i solen eller en kväll framför en mysig brasa.

## **Tidsåtgång**

10–20 min utifrån gruppstorlek.

## **Användningsområde**

Passar i grupper med fyra personer eller fler. Är man fler än 15 personer är det bra att dela in sig i mindre grupper. Bra i grupper som känner varandra lite mer. Bra att använda som avslutning på en aktivitet. Det är viktigt att det är ganska kort förberedelsetid och korta snabba presenter så att det inte blir för pretentiöst.

## **Tips**

Övningen går att variera så att man istället två och två eller i mindre grupper ger varandra presenter. Presenterna kan även anknyta till det ämne man har behandlat eller till en uppgift man ska genomföra. Det går även bra att använda kort, egna eller Bildspråk (går att beställa från [www.ordbruk.se](http://www.ordbruk.se)). Man ger då varandra ett kort och beskriver varför man vill ge personen just det kortet.

## **Nätträff**

Metoden kan även användas om man träffas på nätet. Då skriver man beskrivningar på de presenter man vill ge varandra och illustrerar kanske med bilder.



# Kasta bollar

*Öka lyhördheten för varandra i gruppen och skapa ett gemensamt fokus. Skapa samtal och reflektion kring beroendet av varandra och vem som har ansvar i en grupp. Passar i grupper från fem personer till 15 personer.*

## Syfte

Öka lyhördheten för varandra i gruppen och skapa ett gemensamt fokus. Skapa samtal och reflektion kring beroendet av varandra och vem som har ansvar i en grupp.

## Genomförande

Deltagarna ställer sig i en ring. Ledaren tar fram en boll, som gärna är mjuk och ganska liten, till exempel en jongleringsboll. Deltagarna instrueras att de ska kasta bollen till varandra i gruppen så att alla får bollen en gång. När alla har fått bollen en gång fortsätter man kasta enligt samma mönster. Det vill säga samma personer kastar till varandra hela tiden. Om någon deltagare missar att ta emot sin boll åker personen ut. Man fortsätter då att kasta, fortfarande enligt samma mönster, men utan den deltagare som har åkt ut. Övningen fortsätter tills en person har vunnit. Ledaren kan efter ett tag lägga till en, två eller tre bollar, beroende på hur stor gruppen är.

När övningen är slut reflekterar man tillsammans i gruppen hur det kändes, var det rättvist att man åkte ut när man tappade bollen etc. Man börjar sedan om och gör samma övning igen med den skillnaden att denna gång åker den som kastade bollen ut om en deltagare missar att ta emot bollen. Vid övningens slut följer liksom första gången en reflektion. Här kan man lägga till frågan om vad som känns mest rättvist; att den som kastade bollen eller att den som missade att ta emot den åker ut. Övningen kan sedan genomföras en tredje gång med den skillnaden att denna gång åker både den som kastade bollen och den som missade att ta emot den ut. Vid reflektionen efter övningen kan man samtala om vilken av de tre varianterna som kändes mest rättvist och hur man kan överföra dessa tankar till ett gemensamt arbete.

## Tidsåtgång

10–30 min beroende på hur många moment man genomför i övningen och hur stor gruppen är.

## Användningsområde

Passar i grupper från cirka fem personer till 15 personer. Passar i grupper som ska arbeta en längre tid tillsammans.

# Linjen om samarbete i grupp

*Klargöra värderingar och åsikter i olika frågor.  
Få igång tankar, reflektion och samtal kring att  
samarbeta i grupp. Kan användas i alla typer av grupper.*

## Syfte

Klargöra värderingar och åsikter i olika frågor. Få igång tankar, reflektion och samtal kring att samarbeta i grupp.

## Genomförande

En tänkt linje skapas på golvet i rummet. Be deltagarna att placera sig på linjen utifrån hur mycket de instämmer med det första påståendet, från 0%–100%. Låt deltagarna sedan stående samtala några minuter med de personer som står närmast om varför de valt att ställa sig just där. Låt några deltagare berätta för gruppen om sitt ställningstagande. När samtalet känns klart går ni vidare med nästa påstående. Om någon deltagare vill byta plats efter att ha hört någon annans åsikt så är det fullt möjligt att flytta på sig. Det är således fritt fram att ändra åsikt under övningen. Förslag på påståenden varierar efter syftet med övningen och vilka som deltar.

Här är några exempel på temat att »jobba bra tillsammans i en grupp«

- Jag jobbar bäst tillsammans med andra
- Jag tycker om förändring
- Det är viktigt för mig att känna mening med det jag gör
- Jag är ofta tyst och avvaktande i början av ett samarbete
- Jag tycker det är viktigt att lära känna varandra lite innan man börjar jobba tillsammans
- Jag tycker det är viktigt att skilja på privatliv och det arbete vi gör tillsammans i gruppen

## Tidsåtgång

10–20 min beroende på antal påståenden.

## Användningsområde

Kan användas i alla typer av grupper. Kräver ett rum där man får plats att stå på en linje. Kan varieras efter teman.

## Tips

Bra även som utvärdering efter ett möte eller en kurs. Påståendena är då inriktade på att få veta vad deltagarna tyckte om kursen tex. Mötet uppfyllde mina förväntningar, jag har lärt mig mycket, stämningen var god etc.

# Kompetens-isberget

*Synliggöra den kompetens som finns hos varje individ och visa den mångfald av kompetens som finns i gruppen. Fungerar både i små och stora grupper om högst 20 personer.*

## Syfte

Synliggöra den kompetens som finns hos varje individ och visa den mångfald av kompetens som finns i gruppen.

## Genomförande

I en grupp är det viktigt att synliggöra även den omedvetna kompetensen och att värdera och ta tillvara den mångfald av kompetenser som finns i gruppen. Kompetens handlar såväl om kunskap som om färdigheter och förmåga. Det kan till exempel handla om:

- Kunskaper inom områden som är viktiga för organisationen, som t ex branschkunskap, olika faktakunskaper, utbildningar inom olika områden eller kunskaper om den egna organisationen samt förmågan att omsätta dessa kunskaper.
- Perspektiv utifrån organisationens mångfald av individer och uppfattningar, där erfarenhet från olika miljöer, bakgrunder och kulturer som könsroller och sociala identiteter, religion och moral, ålder, funktionsnedsättning, etnicitet, handlingsmönster och tankesätt är en tillgång.
- Värderingar som t ex kan gälla engagemang för uppdraget och organisationens idé eller en grundsyn som stämmer med organisationens värdegrund.
- Förmågor inom olika områden som t ex strategitänkande, förhandlingsförmåga, att kommunicera med omvärlden såväl som med medlemmarna, tala inför grupp, analytiskt tänkande och kreativitet.
- Erfarenheter av de villkor som gäller för de som organisationen är till för, erfarenheter av motsvarande uppdrag, av förändringsarbete eller föreningsarbete.
- Nätverksbyggande och personliga kontakter med individer, beslutsfattare, aktiva medlemmar eller andra organisationer av vikt för organisationens arbete.
- Viljan att uträtta något. Det handlar om gruppmedlemmarnas attityd, engagemang, mod, ansvarskänsla och vilja att lösa uppgiften. Att arbeta mot ett gemensamt mål.

Alla deltagare får ett blädderblocksblad.

Börja med att arbeta individuellt under 10–15 minuter.

Alla deltagare skriver sitt eget namn överst på bladet. Därefter ritar man ett stort isberg på bladet. Var och en skriver sedan ned sina synliga kompetenser överst i isberget, dvs. de kompetenser som man tror att gruppen redan känner till. Rita sedan en vattenlinje under de synliga kompetenserna. Under vattenlinjen skriver

deltagarna sina dolda, osynliga kompetenser som var och en har och som man tror att gruppen inte känner till. Samtala sedan i smågrupper om två-tre personer under 15-20 minuter. Be gruppen fundera över vilka kompetenser som inte tas tillvara i arbetet. Finns det fler kompetenser som kommer upp under samtalet? Vilka kompetenser tror deltagarna att gruppen har nytta av? Efter avslutat samtal sätts alla isberg upp på väggen så att storgruppen kan ta del av dessa. Återsamlas i storgrupp och gör en runda där var och en får nämna en av de dolda kompetenser som de vill att hela gruppen ska känna till.

### **Tidsåtgång**

40–60 minuter.

### **Användningsområde**

Fungerar både i små och stora grupper om högst 20 personer. Meningsfull att använda i grupper som ska arbeta tillsammans under en längre period.

# Positiv återkoppling (feedback)

*Förstärk varandra genom att ge varandra positiv respons.  
Passar i grupper från cirka fyra personer till 20.*

## **Syfte**

Stärka varandra genom att ge varandra positiv respons.

## **Genomförande**

Ledaren lägger ut pennor och tomma papper med varje deltagares namn överst på olika ställen i rummet. Finns det möjlighet är det ännu bättre att genomföra metoden utomhus. Deltagarna får sedan gå runt till de olika papprena och skriva en positiv kommentar till varje person längst ner på pappret. Till exempel jag uppskattar dig för att du.....Jag tycker du är bra på .....Jag gillar att du .... etc. När man har skrivit sin kommentar viker man in papperet så att nästa person som kommer finner ett tomt papper. När alla har skrivit kommentarer på alla papper så delas pappren ut till respektiveperson.

## **Användningsområde**

Passar i grupper från cirka fyra personer till 20. Metoden är lämplig att använda i grupper som känner varandra och där man arbetar tillsammans under en längre tid. Metoden skapar ofta positiv kraft i gruppen.

## **Tips**

Metoden kan varieras så att man till exempel sätter upp ett tomt papper på varje deltagares rygg och man får sedan gå runt och skriva på varandras ryggar.

## **Nätträff**

Metoden går även bra att använda vid nätträffar då man istället skickar in sin positiva återkoppling (feedback).

# Mitt smultronställe

*Lär känna varandra bättre.*

*Passar bra att använda i grupper upp till 20 personer.*

## **Syfte**

Lära känna varandra.

## **Genomförande**

Låt deltagarna fundera en kort stund kring en favoritplats och vad det är som gör att de tycker så mycket om just den platsen. Låt alla deltagare placera sig i rummet på sin favoritplats utifrån en tänkt världskarta. Gå laget runt och be deltagarna berätta om var de befinner sig och vad som gör att de tycker så mycket om just den platsen.

## **Tidsåtgång**

10–30 min beroende på gruppstorlek.

## **Användningsområde**

Passar bra att använda i grupper upp till cirka 20 personer.

## **Nätträff**

Metoden kan anpassas så att man berättar skriftligt och eventuellt lägger till en bild.

# Ping pong pang

*Metod för att skapa energi och skratt.  
Metoden fungerar bra i grupper  
från tio personer och uppåt.*

## **Syfte**

Metod (energizer) för att skapa energi och skratt.

## **Genomförande**

Deltagarna sitter runt ett bord eller står i en ring. Ledaren börjar genom att titta på någon och ropa PING. Den som tar emot PING, skickar vidare till någon annan genom att titta på den personen och ropa PONG. Den som tagit emot PONG fortsätter genom att titta på en tredje person och ropa PANG. De två personer som sitter bredvid den tredje personen kastar då samtidigt upp händerna och skriker AAAAAAH och skrämmer honom/henne. Den skrämde personen börjar sedan om och skickar ett nytt PING. Övningen ska genomföras i ett snabbt tempo.

## **Tidsåtgång**

5–10 min.

## **Användningsområde**

Metoden fungerar bra i grupper från cirka tio personer och uppåt.

# Kroppsdel mot kroppsdel

*Metod för att skapa ny energi i gruppen.*

*Fungerar i grupper från sex personer och fler där deltagarna redan känner varandra en del.*

## **Syfte**

Metod (energizer) för att skapa ny energi i gruppen.

## **Genomförande**

Alla deltagare ställer sig upp parvis eller tre och tre. Ledaren säger två kroppsdelar till exempel »fot mot fot«, »hår mot hår«, etc. Deltagarnas uppgift är då att ställa sig så att dessa kroppsdelar är i kontakt med varandra. Övningen ska gå ganska snabbt. Ledaren fortsätter tills man känner att man har fått röra på sig.

## **Tidsåtgång**

5–10 min.

## **Användningsområde**

Fungerar i grupper från sex personer och fler där deltagarna redan känner varandra en del. Passar bra som ett kort avbrott när deltagarna behöver röra på sig och det behövs ny energi i gruppen. De flesta personer har inget emot att röra vid andra, men man bör vara uppmärksam på om det kan vara obehagligt eller olämpligt utifrån deltagarnas bakgrund. Metoden passar i grupper där deltagarna har lätt för att röra sig. Det behövs ganska stort utrymme för att genomföra övningen.



# Hitta lögnen

*Metod för att få röra på sig och skapa ny energi i gruppen.  
Metoden är också ett sätt att få veta nya saker om varandra.  
Passar i grupper med 10 personer och uppåt.*

## **Syfte**

Metod (energizer) för att få röra på sig och skapa ny energi i gruppen.  
Metoden är också ett sätt att få veta nya saker om varandra.

## **Genomförande**

Alla funderar enskilt på två sanningar och en lögn om sig själva som man vill dela med de övriga i gruppen. Mingla runt i rummet, lyssna och berätta för de andra om dina sanningar och din lögn, men presentera allt som sanningar. Bilda grupper med fyra, fem personer i varje grupp. Ta en runda i gruppen och berätta dina sanningar och din lögn. Övriga gissar vad som är sanning och vad som är lögn.

## **Tidsåtgång**

15–30 min.

## **Användningsområde**

Passar i grupper med 10 personer och uppåt.  
Bra som ett avbrott när gruppen behöver rörelse och ny energi.

# Jordbävning

*Metod för att skapa rörelse och ny energi. Övningen passar i stora grupper på minst 16 personer och uppåt.*

## Syfte

Metod (energizer) för att skapa rörelse och ny energi.

## Genomförande

Gruppen delar in sig i grupper med tre deltagare i varje. Alla grupperna ställer sig så att de formar en stor cirkel. Två av personerna i gruppen håller varandra i händerna som en bro (jfr Bro, bro breja). Den tredje personen står i mitten mellan de två andra personerna och innanför deras armar, som i ett litet hus. De som håller varandra i händerna står så att den ena personen i »huset« står med ryggen inåt mot mitten och den andra personen står med ryggen utåt. De som står med ryggarna inåt kallas för innerväggar, de som står med ryggarna utåt kallas för ytterväggar. De deltagare som står mellan deras händer kallas för hyresgäster.

Alla deltagarna ställer sig i tregrupper utom en person som står i mitten. Den person som står i mitten ropar t.ex. »ytterväggar« då ska alla deltagare som är ytterväggar byta med varandra, men man får inte byta med den som står närmast. Personen i mitten ska då försöka ta någons plats. Den deltagare som blir över får ställa sig i mitten och blir ny utropare.

Det finns fyra olika saker man kan ropa:

»Ytterväggar« – alla ytterväggar flyttar

»Innervägg« – alla innerväggar flyttar

»Hyresgäster«- alla hyresgäster flyttar

»Jordbävning« alla deltagare byter plats hur som helst med varandra.

## Tidsåtgång

5–10 min.

## Användningsområde

Övningen passar i stora grupper på minst 16 personer och uppåt. Den passar bra som avbrott när gruppen är i behov av rörelse och ny energi. Tänk på att övningen inte passar i alla grupper så det måste vara personer som har lätt för att röra på sig. Metoden kräver också en stor lokal där man får plats att springa runt.

# Tumbrottning

*Metod för att skapa ny energi i gruppen.  
Passar både i mindre och större grupper.*

## **Syfte**

Metod för att skapa ny energi i gruppen (energizer).

## **Genomförande**

Alla deltagare reser sig upp och parar ihop sig två och två. Man krokar i två höger- eller vänsterhänder i varandra ungefär som när man drar fingerkrok fast nu gör man det med hela handen. Därefter räknar man 1,2,3 och viker samtidigt ner tummarna åt olika håll. På 3 startar tumbrottningen. Man försöker helt enkelt med sin egen tumme få ner den andres tumme. Den som först får ner den andres tumme har vunnit.

## **Tidsåtgång**

Cirka fem minuter.

## **Användningsområde**

Passar både i mindre och större grupper. Bra som ett kort avbrott när man behöver ett avbrott med byte av fokus och ny energi.

# Stå på rad

*Lär känna varandra och stärk gruppen.  
5–10 personer i varje grupp.*

## **Syfte**

Lära känna varandra, stärka gruppen.

## **Genomförande**

Den stora gruppen delas in i mindre grupper. 5–10 personer i varje grupp. Ledaren ger grupperna i uppgift att ställa sig på led efter olika uppgifter. Det kan till exempel vara utifrån längd, från den kortaste till den längsta, utifrån ögonfärg, mörkaste till ljusaste eller utifrån hårfärg, från mörkaste till den ljusaste. Deltagarna i varje grupp ska då ställa sig på rad i rätt ordning så fort som möjligt utan att prata med varandra. Den grupp som är först klar vinner.

## **Tidsåtgång**

5–10 min.

## **Användningsområde**

Metoden gör att man ser varandra i gruppen och är bra för grupper som ska arbeta tillsammans ett tag och behöver lära känna varandra. Den kan även användas som ett avbrott för att skapa energi.

## **Tips**

Uppgifterna för grupperna går att variera. Det kan även vara uppgifter där man får prata med varandra och man får då veta mer om varandra. Till exempel utifrån födelsedag på året, januari till december, var man bor eller är född, från norr till söder eller vart man skulle vilja resa. En annan variant är att välja uppgifter som anknyter till det ämne man behandlar. Metoden behöver inte göras som en tävling.

# Räkna till 20

*Öka lyhörddheten för varandra i gruppen.  
Metoden fungerar bra i grupper från 6–15 personer.*

## **Syfte**

Öka lyhörddheten för varandra i gruppen.

## **Genomförande**

Ledaren instruerar gruppen att man tillsammans ska räkna till 20. Alla ska delta minst en gång och två personer får inte säga en siffra samtidigt. Gruppen börjar räkna genom att någon, vilken som helst, börjar räkna 1, någon fortsätter med 2, någon annan 3 osv. Om gruppen kommer till 20 utan att två personer samtidigt sagt en siffra har man klarat uppgiften. Om två personer säger en siffra samtidigt får man börja om från början. Det är viktigt att alla sitter så att man ser varandra.

## **Användningsområde**

Metoden fungerar bra i grupper från cirka 6–15 personer.

# Positivt Mingel

*Metod för att röra på sig och skapa positiv energi i gruppen.  
Passar i grupper med tio personer eller fler.*

## **Syfte**

Metod (energizer) för att röra på sig och skapa positiv energi i gruppen.

## **Genomförande**

Alla deltagare parar ihop sig två och två. Under några minuter går paren runt i rummet och samtalar om en händelse då någon annan person gjorde något gott för var och en av dem. Det kan vara en händelse som betydde mycket och kanske räddade någons dag. Det kan vara små vardagliga saker. Efter två minuter bildar man nya par, fortsätter mingla och berättar samma sak eller en annan händelse för en ny person. Ofta blir man inspirerad av att höra andras berättelser och kommer på nya egna berättelser. Byt mingelpartner och upprepa minst tre gånger.

## **Tidsåtgång**

15–20 minuter.

## **Användningsområde**

Passar i grupper med tio personer eller fler. Metoden är bra att använda när gruppen behöver röra på sig och få ny energi.

# Tre saker gemensamt, tre olika

*Lär känna varandra lite mer. Metoden kan användas i grupper från cirka fyra personer till 20 personer.*

## **Syfte**

Lära känna varandra lite mer.

## **Genomförande**

Deltagarna delar in sig i par. Varje par ska hitta tre saker de har gemensamt och tre saker där de är olika. Paret presenterar sedan för övriga i gruppen vilka områden de har hittat.

## **Tidsåtgång**

10–30 min beroende på gruppstorlek.

## **Användningsområde**

Metoden kan användas i grupper från cirka fyra personer till 20 personer.

## **Tips**

Om man är många och har mindre tid kan man hoppa över momentet att paret presenterar sina områden för övriga.

## **Nätträff**

Går att använda vid nätträffar t ex genom att chatta med varandra istället.

# Zipp, zapp, bong

Metod för att skapa energi och skratt.  
Passar i grupper från 10 personer till 30.

## Syfte

Metod (energizer) för att skapa energi och skratt.

## Genomförande

Alla deltagare står i en ring eller sitter runt ett bord. Ledaren börjar och »zippa« till grannen till höger. Man »zippar« genom att sträcka ut handen och säger »zipp«. Den personen skickar då vidare till nästa person till höger osv. Det ska gå snabbt. När »zippen« har gått några varv lägger man till en »zapp«. Vem som helst som fått en »zipp« kan »zappa«. Då sträcker man ut båda händerna mot någon vem som helst i ringen, ropar »zapp« och skickar då sin »zapp«. Personen som får en »zapp« fortsätter då att »zappa« eller »zippa« vidare. När alla har koll på zipparna och zapparna kan man fortsätta med »boing« ( låter som gong gong ljudet).

Den deltagare som har fått sn »zipp« eller en »zapp« till sig kan sträcka upp händerna ovanför huvudet och ropa »boooooing«. »Zippen « eller »Zappen« man precis fick går då tillbaka till den som skickade den och den personen får då skicka en ny »zipp« eller »zapp«. OBS en »boing« kan aldrig mötas med en annan »boing«. Övningen ska genomföras i högt tempo.

## Tidsåtgång

10–15 min.

## Användningsområde

Passar bra som avbrott för att få ny energi och rensa hjärnan. Passar i grupper från cirka tio personer till 30. Kan verka krånglig och kräver lite övning men brukar vara väldigt kul när man kommit igång.