



## TILLSAMMANS GÖR VI VARANDRA FRAMGÅNGSRIKA.

**EN FRAMGÅNGSFAKTOR** för att göra varandra framgångsrika är att vi känner varandra och att vi känner oss trygga. När vi gör detta kan vi nyttja våra olika kompetenser på bästa sätt. Här följer några övningar som bygger på att lära känna varandra så att vi tillsammans kan göra varandra framgångsrika.

## 1 Vardagsframgång

**Dela in i grupper med 3–4 personer i varje. Grupperna ska sedan ha ett erfarenhetsutbyte med tips och erfarenheter av vad som ger framgång i arbetet i vardagen.**

*Till exempel vilka arbetsuppgifter brukar flyta på bra? Vad är det som bidrar till att just dessa går bra? Vad känns roligt att jobba med och varför?*

Dokumentera och välj ut det bästa tipset och redovisa för den stora gruppen. Samla tipsen på ett ställe.

## 2 Utveckla problemlösning med hjälp av andra

**Detta är en bra övning om det finns ett definierat problem kopplat till arbete. Övningen stärker gruppkänslan, ökar tilliten samt övar individer på alla delar i värdegrunden (lyssna, ge feedback, hjälpa varandra).**

**Tänk på att den som ger frågor ska använda sig av öppna frågor. Inte ja- och nej-frågor.**

Dela in i grupper med 3 personer i varje grupp. Person A, har ett problem. Person B lyssnar och försöker stödja A att själv hitta svaren (person B kommer alltså inte med lösningar). Person C deltar inte i samtalet utan lyssnar och iakttar. Person A får öva på att formulera sitt problem och komma fram till en lösning genom samtal. Person B får öva på att lyssna och ställa frågor som kan leda till person A till en lösning. Person C övar bara på att lyssna, och reflektera över hur problemlösningen går till. Person C får efteråt berätta för A och B vad hen har hört och sett, och ge konstruktiv kritik.

## 3 Skryt för varandra

**Detta är en bra övning för att skapa en positiv stämning. Alla blir sedda och det förstärker känslan "Tillsammans gör vi varandra framgångsrika".**

Dela in gruppen i två och två. Låt paren under ett par minuter var skryta för varandra om vad de är bra på. Sedan återberättar den ena om den andra och omvänt, inför hela gruppen. Genom att lyfta var och en får hela gruppen en positiv kick – "vad bra vi är tillsammans". Denna övning kan också göras på samma sätt fast ledaren bestämmer ett tema.

## 4 Identifiera gemensamma nämnare

**Team och grupper som känner samhörighet jobbar ofta bättre ihop. Denna övning syftar till att identifiera de gemensamma nämnare som teamet/gruppen har. Kan passa bra när många inte känner varandra i gruppen.**

Dela in deltagarna i mindre grupper. Låt deltagarna sedan fritt hitta gemensamma nämnare i arbetet. Det kan handla om erfarenheter, kompetenser, målsättningar, intressen eller värderingar. Efter att de mindre grupperna fått diskutera, presenterar varje grupp "sina" gemensamma nämnare.

## 5 Lära-känna övning

**En lära-känna övning som passar bäst i en mindre grupp, gärna där deltagarna redan känner varandra något. Övningen passar bra att starta en verksamhets-/ och planeringsdag på en enhet eller mindre avdelning.**

Ge deltagarna uppdraget att skriva en "kontaktannons" – till exempel "vänner sökes", "resesällskap sökes". Var och en skriver alltså ner en kortfattad beskrivning av sig själv, men i form av en "kontaktannons". Lapparna samlas sedan ihop och ledaren drar sedan en lapp i taget och läser högt. Alternativt kan deltagarna läsa varsin lapp, men helst inte sin egen. Efter varje lapp får gruppen gissa vem som skrivit annonsen innan den som skrivit ger sig till känna. Ge även tid till att småprata och ställa följdfrågor kring varje kontaktannons. Övningen ger garanterat skratt och mer information om varandra!