Øvelse 3

VORES SPILLEREGLER

- At lave fælles spilleregler for samværet på kurset

Formålet med øvelsen

- At man i fællesskab skaber rammer for samværet i undervisningen.
- At skabe tryghed, tillid og respekt mellem deltagerne.
- At fremme deltagernes ejerskab til forløbet ved at give indflydelse på rammerne for undervisningen.
- At deltagerne oplever medansvar for, at spillereglerne overholdes og evt. opdateres undervejs.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Øvelsen tager udgangspunkt i en brainstorm som metode til at få et stort antal idéer og forslag på banen hurtigt. Under brainstormen byder alle ind med idéer og forslag til, hvad der skal til for at undervisningen og samværet bliver så godt som muligt. En brainstorm baserer sig typisk på det, man gerne vil have/opnå eller på det, man ikke ønsker ('omvendt brainstorm'). Ved at tillade begge typer idéer under brainstormen, altså både det man gerne vil, og det man gerne vil undgå, tilgodeser man begge måder at tænke og formulere sig på. På den måde understøtter man, at både gode og dårlige erfaringer fra tidligere undervisningssituationer, kommer i spil.

Det er samtidig vigtigt, at alle idéer bydes velkomne, og at der ikke under brainstormen vurderes om idéen er relevant og realistisk. Efter brainstormen skal gruppen omformulere idéerne/forslagene til positivt formulerede spilleregler, som meget gerne hænges op i lokalet og evt. opdateres i løbet af kurset. Dette inviterer til, at der løbende tales om undervisningen og formen af denne, hvilket giver underviseren mulighed for at tilpasse undervisningen til deltagerne. Grundtanken med denne proces er, at der fra starten gives plads, tid og rum til at italesætte forventninger og værdier i forhold til undervisningen og samværet.

Tryghed og samhørighed er for nogle deltagere en forudsætning for at deltage aktivt i undervisningen og denne øvelse kan bidrage med, at deltagerne får mulighed for at udtrykke, hvad der er vigtigt for dem og samtidigt at lære hinanden lidt at kende.

Tidsramme: Ca. 10-15 minutter

En tavle eller flipover. Evt. A4 ark med regler for brainstorm

Gruppe eller 1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Øvelsen kan bruges på første kursusgang eller som opstart på individuel samtale

Øvelse 3 – Vores spilleregler

TRIN FOR TRIN – Kort version

1. Præsenter formålet med øvelsen og gennemgå kort processen
2. Spørg om alle har forstået opgaven og fremgangsmåden.
3. Start en brainstorm og noter idéer og forslag på en flipover/tavle.
4. Når gruppen ikke har flere idéer, eller der er gået ca. 10 min, stoppes brainstormen.
5. Hvis der er kommet mange forslag prioriteres og udvælges et passende antal (f.eks. 5-7). Nogle idéer kan evt. slås sammen.
6. Omformuler idéerne/forslagene til positive spilleregler, og skriv dem på en flipover.
7. Afslut øvelsen med at læse de fælles spilleregler op.
8. Hæng spillereglerne op i lokalet og opdater dem evt. løbende under kurset.

Inden øvelsen har underviseren skrevet to spørgsmål på hver sin flipover/tavle.

?

Hvad vil vi gerne have?

?

Hvad kan ødelægge en undervisning?

Øvelse 3 – Vores spilleregler

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

Inden øvelsen har underviseren skrevet to spørgsmål på hver sin flipover/tavle:

- **Hvad vil vi gerne have?**
- **Hvad kan ødelægge en undervisning?**

1. **Underviseren præsenterer formålet med øvelsen og siger f.eks.:**

"Vi skal nu sammen lave en forventningsafstemning og tale om, hvordan vi får et så godt kursus som muligt".

- *"Hvad er et godt kursus for jer?"*
- *"Og hvordan kan vi opnå det?"*
- *"Og hvordan undgår vi det, vi ikke vil have?"*

"Vi skal i fællesskab udarbejde vores egne spilleregler for dette kursus".

"Og alle deltagere har indflydelse på, hvordan rammerne for undervisningen skal være".

"Vi skal blive enige om det; så alle deltagere føler et ansvar for, at spillereglerne overholdes".

"Spillereglerne kan evt. ændres undervejs i kurset, hvis gruppen er enige om det, og nye kan tilføjes hen ad vejen efter behov".

2. **Underviseren forklarer, at øvelsen er en brainstorm, hvor alle bidrager og gennemgår kort regler for brainstorm.**

Underviseren siger:

- *"Det er tilladt både at sige det, I gerne vil have, og det I gerne vil undgå sker".*
- *"Idéerne, I kommer med, skriver jeg op her".*

Underviser peger på de to spørgsmål på flipover/tavle.

3. **Underviseren giver eksempler, hvad der kan være med til at ødelægge en undervisning. Underviseren siger f.eks.**: *"Det kan ødelægge en undervisning, hvis man ofte bliver afbrudt, når man taler".*

4. Underviseren sikrer sig, at alle har forstået opgaven og fremgangsmåden.

5. Deltagerne byder herefter (spontant) ind med deres idéer.
   - Underviseren skriver ned på flipover/tavle og får deltagerne til at uddybe idéen, hvis den ikke er helt klar.
   - Underviseren hjælper gruppen, hvis den går i stå.
   - Hvis deltagerne har svært ved at komme i gang kan underviseren sætte dem sammen to og to og give dem 2-4 minutter til at diskutere det.

6. Når gruppen ikke har flere idéer, eller der er gået ca. 10 min, stopper brainstormen.
   - Gruppen vælger sammen et passende antal (f.eks. 5-7) idéer ud, som de oplever, er de vigtigste. Nogle idéer kan måske med fordel samles til én idé.
   - Underviseren markerer de udvalgte idéer

7. Underviser afslutter øvelsen med at læse de fælles spilleregler op.

Listen med spilleregler kan hænge synligt i lokalet og opdateres undervejs i kurset, hvis der opstår behov for dette.

Øvelse 3 – Vores spilleregler

TRIN FOR TRIN – Detaljeret version

REGLER FOR BRAINSTORM

(Kan evt. skrives op på flipover/tavle)

Alle byder ind på skift med idéer, der skrives på flipover/tavle

SKYD LØS. Tænk ikke så meget over det.

- Ingen forkerte idéer
- Al kritik af idéer er forbudt
- Ikke tale i munden på hinanden
- Kom gerne med skøre og vilde idéer
- Byg videre på en idé
- Vigtigt at få mange idéer

  (for eksempel minimum 15 idéer)