



25-35 min

GODE RÅD

Eleverne giver hinanden gode råd til styrketræningen. Her skal I få idéer til at arbejde videre med jeres udvalgte topstyrke.



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne erfarer hvilken virkning det har at italesætte sine styrker og arbejde med styrkerne. De får i øvelsen inspiration til, hvordan de kan bruge deres valgte fokusstyrke på nye måder samt får en mere nuanceret forståelse af hinanden. I øvelsen skal eleverne give hinanden gode råd til, hvordan de kan arbejde videre med deres udvalgte topstyrke.



Øvelsesbeskrivelse

1. Opdel eleverne i grupper af 4 til 5 alt efter klassens størrelse og placér hver gruppe ved et bord med et sæt styrkekort.
2. Eleverne vælger nu en, der starter.
3. Eleven der starter, skal finde sin udvalgte fokusstyrke frem i bunken af styrkekort og læse bagsiden af styrkekortet højt for de andre.
4. Sammen skal eleverne nu tænke over følgende to spørgsmål: -
- Hvordan har han eller hun tidligere brugt styrken?
- Hvordan kan han eller hun bruge styrken på nye måder?
5. Eleverne skal hjælpe hinanden ved at svare på spørgsmålene i fællesskab.
6. Det er vigtigt, at eleverne skriver gruppens ideer ned.



Materialer

Øvelsen kræver styrkekort – et sæt til hver 4-5 elever. Under øvelsesbeskrivelsen findes en interviewguide, som kan bruges til at understøtte gruppearbejdet. Under videoen findes en interviewguide, som kan bruges til at understøtte gruppearbejdet.



Variationer

Øvelsen kan også laves to og to, brug evt. træningsmakkeren.



Opmærksomhedspunkter

Sørg som underviser for at komme rundt til alle grupper, da nogle grupper kan få brug for lærerstøtte undervejs i forhold til at give hinanden gode og konstruktive styrketræningsforslag