

Øvelse - Mestring

Mestring i praksis

1. Tre ting jeg får til – uten å tenke over det (5 min)

Individuelt: Skriv ned tre ting du får til i hverdagen uten å bruke mye krefter.

I par: Bytt lapper. La partneren velge ett punkt som er ekstra verdifullt for enheten.

2. Oppgaver som krever mer enn folk tror (13 min)

I grupper på tre til fem personer:

Velg en oppgave som krever mer enn folk tror.

- Hva gjør at vi får det til? (For eksempel erfaring, rutiner, oversikt og samarbeid.)
- Hva kunne gjort samme oppgave litt lettere?

Vi opplever mestring i praksis når ... (5 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Mestring

Mestring i praksis

1. Tre ting jeg får til – uten å tenke over det (5 min)

Individuelt: Skriv ned tre ting du får til i hverdagen uten å bruke mye krefter.

I par: Bytt lapper. La partneren velge ett punkt som er ekstra verdifullt for enheten.

2. Oppgaver som krever mer enn folk tror (13 min)

I grupper på tre til fem personer:

Velg en oppgave som krever mer enn folk tror.

- Hva gjør at vi får det til? (For eksempel erfaring, rutiner, oversikt og samarbeid.)
- Hva kunne gjort samme oppgave litt lettere?

Vi opplever mestring i praksis når ... (5 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Mestring

Mestring i praksis

1. Tre ting jeg får til – uten å tenke over det (5 min)

Individuelt: Skriv ned tre ting du får til i hverdagen uten å bruke mye krefter.

I par: Bytt lapper. La partneren velge ett punkt som er ekstra verdifullt for enheten.

2. Oppgaver som krever mer enn folk tror (13 min)

I grupper på tre til fem personer:

Velg en oppgave som krever mer enn folk tror.

- Hva gjør at vi får det til? (For eksempel erfaring, rutiner, oversikt og samarbeid.)
- Hva kunne gjort samme oppgave litt lettere?

Vi opplever mestring i praksis når ... (5 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Mestring

Mestring i praksis

1. Tre ting jeg får til – uten å tenke over det (5 min)

Individuelt: Skriv ned tre ting du får til i hverdagen uten å bruke mye krefter.

I par: Bytt lapper. La partneren velge ett punkt som er ekstra verdifullt for enheten.

2. Oppgaver som krever mer enn folk tror (13 min)

I grupper på tre til fem personer:

Velg en oppgave som krever mer enn folk tror.

- Hva gjør at vi får det til? (For eksempel erfaring, rutiner, oversikt og samarbeid.)
- Hva kunne gjort samme oppgave litt lettere?

Vi opplever mestring i praksis når ... (5 min)

Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum