Øvelse - Trygghet

Når er det lett – og vanskelig – å si ifra

1. Hos oss (3 min)
Individuelt: Skriv nøkkelord på to lapper.
- Dette gjør det vanskelig å si ifra hos oss …
- Dette gjør det lett å si ifra hos oss …

2. Kjennetegn (15 min)
I grupper på tre til fem personer:
Del med hverandre og sorter lappene i to grupper: "Lett" og "Vanskelig".
- Hva går igjen på lappene?
- Hvordan reagerer vi når noen sier ifra?
- Hva kjennetegner de situasjonen hvor det oppleves lett å si ifra?

For oss kan det bli tryggere å si ifra hvis … (5 min)
Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Trygghet

Når er det lett – og vanskelig – å si ifra

1. Hos oss (3 min)
Individuelt: Skriv nøkkelord på to lapper.
- Dette gjør det vanskelig å si ifra hos oss …
- Dette gjør det lett å si ifra hos oss …

2. Kjennetegn (15 min)
I grupper på tre til fem personer:
Del med hverandre og sorter lappene i to grupper: "Lett" og "Vanskelig".
- Hva går igjen på lappene?
- Hvordan reagerer vi når noen sier ifra?
- Hva kjennetegner de situasjonen hvor det oppleves lett å si ifra?

For oss kan det bli tryggere å si ifra hvis … (5 min)
Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Trygghet

Når er det lett – og vanskelig – å si ifra

1. Hos oss (3 min)
Individuelt: Skriv nøkkelord på to lapper.
- Dette gjør det vanskelig å si ifra hos oss …
- Dette gjør det lett å si ifra hos oss …

2. Kjennetegn (15 min)
I grupper på tre til fem personer:
Del med hverandre og sorter lappene i to grupper: "Lett" og "Vanskelig".
- Hva går igjen på lappene?
- Hvordan reagerer vi når noen sier ifra?
- Hva kjennetegner de situasjonen hvor det oppleves lett å si ifra?

For oss kan det bli tryggere å si ifra hvis … (5 min)
Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum

Øvelse - Trygghet

Når er det lett – og vanskelig – å si ifra

1. Hos oss (3 min)
Individuelt: Skriv nøkkelord på to lapper.
- Dette gjør det vanskelig å si ifra hos oss …
- Dette gjør det lett å si ifra hos oss …

2. Kjennetegn (15 min)
I grupper på tre til fem personer:
Del med hverandre og sorter lappene i to grupper: "Lett" og "Vanskelig".
- Hva går igjen på lappene?
- Hvordan reagerer vi når noen sier ifra?
- Hva kjennetegner de situasjonen hvor det oppleves lett å si ifra?

For oss kan det bli tryggere å si ifra hvis … (5 min)
Lag to-tre setninger. Skriv dem på oppsummeringskortet.

3. Oppsummering i plenum