

Tjek-ind øvelse

Humørtjek

Formål

At starte jeres møde godt op, ved at alle får sagt noget og alle får lyttet til hinanden. Denne øvelse kan give jer et godt kendskab til hinandens dagligdag. Når I får lov til at fortælle lidt om jer selv, jeres børn eller jeres arbejde, kan I få parkeret de tanker, I går rundt med inden mødet. Det gør det nemmere at koncentrere jer, når I går rigtigt i gang med mødet.

Det skal I bruge

- En øvelsesleder
- Plads på gulvet

Tid: 10 min

Sådan gør I

- Stå i en rundkreds, inden mødet går i gang.
- En ad gangen fortæller I, hvor jeres humør ligger på skalaen 1-10 (1 er rigtig dårligt humør og 10 er rigtig godt humør). Forklar kort, hvorfor dit humør enten ligger særligt højt, særligt lavt eller midt mellem.
- Når alle har fortalt, kan I sætte jer ned og starte mødet.

TIP: Vær opmærksom på, at det skal være en kort runde. Man skal ikke forklare hele sin dag i detaljer.