

## Ros Hinanden - Det er du god til!

### Formål

At give hinanden anerkendelse og ros for vores BydelSMØDREarbejde.

Det er en dejlig oplevelse, at andre lytter til os og fortæller, hvad vi er gode til.

Det giver energi og selvtillid.

### Det skal I bruge

- En øvelsesleder
- Tid: 25 minutter

### Sådan gør I

- Lav grupper på tre personer.
- **Person 1** fortæller en historie om en oplevelse, hvor hun har hjulpet en anden.  
**Person 2** stiller spørgsmål til historien.  
**Person 3** lytter til gode ting ved det, der bliver fortalt.
- **Person 3** fortæller bagefter om alt, hvad der gik godt, og hvad hun oplever, at **Person 1** var god til i situationen.
- Efter fem minutter bytter I roller.
- Alle tre skal prøve at være den, der fortæller sin historie og får ros.

**TIP:** Øvelsen kan bruges som en alternativ form for erfaringsudveksling, hvis I trænger til afveksling.