

## Energizer – Korte-gå-rundt-møder

### Formål

- At få kigget hinanden to og to i øjnene
- At lære hinanden lidt bedre at kende
- At skabe en mere tryk gruppe

### Det skal I bruge

- Plads på gulvet
- En klokke
- 10 minutter

### Sådan gør I

- Alle bevæger sig rundt på gulvet mellem hinanden – mens I strækker rundt på forskellige måder .
- Hver gang klokken ringer finder I sammen to og to.
- Når alle har en makker, gives en instruktion, der får dem til at fortælle hinanden noget. Emnet skal have et positivt (eller pudsigt) fokus. Fx:
  - *"Fortæl på skift om en positiv oplevelse I har haft inden for det sidste døgn".*
  - Man kan også vælge emner, der knytter sig til undervisningen, fx *"Hvad kan du især godt lide ved BydelSMØDRE?"* eller *"Hvad er den vigtigste pointe, du tager med hjem i dag?"*.
- Når begge to har fortalt, siger I tak til hinanden, og går igen rundt i lokalet indtil klokken ringer næste gang.

På kort tid har I nu mødt flere af de andre og får samtidig bevæget kroppen.