

Instruktioner för Egenskapskortleken



Instruktioner, Egenskapskortleken

Det finns många olika sätt att jobba med egenskapskort, både enskilt och i grupp. Här följer några exempel för inspiration.

Övningar: Jag-stärkande

Att ha koll på sina egenskaper och veta hur och när man har användning för dem är en viktig del i ens självbild. Dessutom är det extra kul att använda kortleken till att få andra att beskriva ens egenskaper och motivera varför man är så bra!

ö Kartläggning

- Gå igenom alla kort och välj ut minst fem egenskaper du har.
- Motivera varför/beskriv situationer du har haft användning för dem.

ö Boost

- Fråga andra vilka egenskaper de tycker beskriver dig bäst.
- Be dem motivera varför och boosta dig.

ö Reflektion

Sprid ut korten och använd exempel på frågeställningar:

- Vilka egenskaper skulle du beskriva att du har?
- Vilka egenskaper tror du att andra skulle beskriva att du har?
- Skulle du kunna eller vilja bli tydligare med att visa dina egenskaper inför andra?
- Vilken egenskap är starkast hos dig idag?
- Finns det någon egenskap som du vill tona ner?
- Vilken egenskap är du mest stolt över?

ö Sortera och prioritera

Sortera kortleken i tre högar och diskutera utifrån:

- egenskaper som du skulle vilja ha mer av
- egenskaper som du redan har
- egenskaper som du inte vill ha

Övning: Utveckling av egenskaper

Människan förändras och så även ens egenskaper med träning och erfarenheter. Just därför hänger egenskaper tätt sammankopplat med en utvecklingspotential. Egenskaper kan man välja och utveckla vidare utifrån vilka tankar, känslor och beteende som man väljer att ha. Nedan följer några frågor för att uppmuntra förändring.

- Finns det någon egenskap som hindrar dig snarare från att hjälpa dig?
- Vilka egenskaper skulle du vilja utveckla vidare hos dig själv?
- Vad skulle du behöva göra för att vidareutveckla dessa egenskaper hos dig själv?
- Hur skulle du behöva tänka för att kunna uppmuntra dessa egenskaper?
- Vilka känslor är förknippade med dessa egenskaper som du skulle vilja ha?
- Känner du andra som har dessa egenskaper som du längtar efter? Hur yttrar sig egenskaperna hos dem?
- Vad kan du göra under nästa vecka för att utveckla några nya egenskaper?
- Vad kan du göra de närmsta 6 månaderna för att utveckla nya egenskaper?

Övning: Målsättning

Att definiera mål och delmål är en mycket viktig del i allt förändringsarbete. Egenskapskortet går att använda som ett redskap att strukturera upp sina mål och klara av att genomföra den insats som krävs för att nå målen. Klargörande frågor kan hjälpa personen att klara av att nå sina mål.

Sprid ut korten och gå sedan igenom nedan frågeställningar:

- Vilka egenskaper behöver du för att kunna nå dina mål?
 - Är det några av dessa egenskaper som du känner att du har mycket av?
 - Är det några av dessa egenskaper som du känner att du har lite mindre av?
 - Finns det något sätt som du skulle kunna utveckla dessa egenskaper för att på så sätt kunna nå dina mål?
 - Finns det någon i din omgivning som har egenskaper du skulle behöva för att uppnå målet och kan du be den personen om hjälp?
-

Övning: Du är inte ensam

Alla behöver stöd i olika perioder i livet. För att få rätt hjälp och stöd behöver man först och främst inventera vilket stöd man behöver. Sedan behöver man göra en inventering om vilka som kan ge stödet och om dessa personer har de egenskaper som krävs för att de ska kunna vara ett stöd för personen i fråga. Våga be om hjälp även fast det kan vara någon utanför det närmsta nätverket, folk är mer villiga än vad man kanske tror att bidra! Utforska även föreningslivet och stödorganisationer för personer med ett litet nätverk.

- Vilket socialt stöd är du i behov av för att kunna må bättre under denna period?
 - Vem/vilka skulle kunna ge dig det stöd som du behöver under denna period?
 - Vilka egenskaper har de som du tror kan vara ett stöd för dig? (sprid ut korten och välj)
 - Vilka egenskaper skulle du behöva utveckla för att kunna ta emot hjälp och stöd från dem?
-

Övning: Familjekollen

Tänk vad spännande att utforska vilka egenskaper sin familj har och hur dessa samspelar. Ett sätt att använda egenskapskortet är att inventera vilka egenskaper familjen har tillsammans eller vilka egenskaper som behövs utveckla för att bli en mer fungerande och välmående familj. Övningen syftar till att få mer insikt och självkännedom om hur familjen fungerar.

- Vilka egenskaper har familjen samlade?
 - Finns det vissa egenskaper som stärker gemenskapen i er familj?
 - Vilka egenskaper är viktiga i familjen?
 - Finns det egenskaper ni skulle behöva tona ner för att må bättre?
 - Finns det några egenskaper som ni skulle vilja ha, men som ni inte i dagsläget visar?
 - Om ni hade dessa egenskaper hur skulle det påverka ert sätt att vara gentemot varandra?
 - Om ni under veckan aktivt skulle välja att visa dessa egenskaper gentemot varandra, vad skulle skillnaden bli?
-

Övning: Relationsutforskare

Gå igenom kortleken och diskutera nedan frågor.

- Vilka egenskaper symboliserar er relation?
 - Vilka egenskaper skulle den andre välja för att beskriva er relation?
 - Fanns det andra egenskaper i er relation förut som inte finns idag? På vilket sätt har relationen förändrats?
 - Vilka egenskaper skulle ni vilja att er relation präglades mer av?
Vad behöver ni göra för att uppmuntra dessa egenskaper?
-

Övning: Egenskapsdiskussioner i grupper

Definiera och brainstorma kring vänskap, klasskamrater eller kollegor beroende på vilket sammanhang ni befinner i. Fundera på om ni uppskattar någon egenskap mest, vilken egenskap som är extra viktig i ert sammanhang och hur ni kan stärka samt lyfta fram dessa egenskaper mer i er vardag. Ni kan också jobba utifrån teman på en arbetsplats, exempelvis hur vissa egenskaper är kopplade till era mål, resultat, arbetsglädje, rutiner och arbetsro.

ö Definition av egenskaper

För att kunna välja vilka egenskaper som man anser är viktiga egenskaper i en grupp behöver man definiera de olika egenskaperna. Frågorna nedan kan vara vägledande när ni definierar och ger orden ett innehåll och en betydelse. Gruppen får först scanna av korten och lägga dem i två högar. I den ena högen läggs egenskaper som de inte förknippar så mycket med kollegor/klasskamrater. I den andra högen läggs egenskaper som de direkt förknippar med den relationen. Detta gör man utifrån handuppräknings och majoritetsbeslut.

Välj ett fritt antal av dessa som ni sedan diskuterar ett i taget utifrån följande frågor:

- Vad innebär just denna egenskap?
- Hur skulle ni definiera ordet utifrån vän/kollega/klasskamrat?
- På en skala 1-10 hur mycket syns egenskapen i er grupp/klass?
- Vad skulle krävas för förändring för att ni skulle välja ett tal på skalan som var 1-3 steg högre. (Uppmuntra svar som berättar vad de ska göra snarare än vad de inte ska göra.)
- Hur kan ni visa egenskapen gentemot era vänner/kollegor?

ö Viktigaste egenskapen

- Sprid ut de utvalda korten så att alla i gruppen kan se dem.
- Låt var och en få välja vilka egenskaper som de själva tycker är viktigast utifrån sammanhanget. Låt var och en motivera sina svar.
- Därefter väljer de en egenskap som de själva vill utveckla mer hos sig själv under den kommande veckan. Följ upp!

ö Klotterplank

Steg 1 Gå igenom kortleken och välj ut en egenskap som är viktig för gruppen just nu. Den egenskap som gruppen valt som viktig skrivs upp på tavlan. Därefter får deltagarna skriva vad de tänker på när de ser ordet. Antingen skriver de direkt på tavlan eller svarar på ett papper som de sedan får gå fram och sätta upp bredvid egenskapen. Diskutera svaren utan att hänga ut enskilda individer och konkretisera det abstrakta.

Steg 2 Dela in gruppen i 2 och 2 för diskussion. Paret får ge exempel på någonting som illustrerar den aktuella egenskapen och beskriver en situation där egenskapen visas.

Steg 3 Kommande vecka blir uppgiften att hitta situationer där man kan använda sig av egenskapen ännu mera och syftar till att förstärka de egenskaper man önskar i gruppen. Glöm inte bort att berömma varandra varje gång någon använder sig av egenskapen!

Övningen följs upp och kan användas igen med andra egenskaper.

ö Gradera i skala

Att använda skalor är ett återkommande sätt för att öka medvetenhet om både känslor, egenskaper, behov, värden och förändringar. Övningen innebär att man graderar egenskaperna utifrån olika frågor. Här kommer det visa sig det som deltagarna tycker gruppen ska prioritera och hur mycket man idag visar de olika egenskaperna. I övningen arbetar man med en övning i taget. Här kan man antingen peka på en ritad skala på ett papper eller ställa sig på en tänkt linje som löper genom rummet.

- På en skala 1-10, där 10 står för mycket, hur mycket visar man denna egenskap? Motivera svaret
- På en skala 1-10, där 10 står för mycket, hur mycket pratar man om denna egenskap? Motivera svaret.
- På en skala 1-10, där 10 står för viktigt, hur viktig är egenskapen för gruppen?
- Tycker du att det egentligen borde graderas och prioriteras högre i gruppen än vad det gör idag? Vilken orsak har du till det? Eller borde det prioriteras lägre?

ö Vilka egenskaper har vi?

Syftet med denna övning är att deltagarna kan få ökad självkännedom om sina egna och andras egenskaper. En viktig del i denna övning är att deltagarna i slutet av övningen har ungefär lika många kort. Det är viktigt att denna uppmaning ges till deltagarna så inte övningen istället förstärker grupperingar.

Steg 1 Läg högen med kort i mitten. I turordning tar sedan en deltagare i taget ett kort. När de har läst vilken egenskap som står lägger de kortet antingen framför dem själva eller framför någon annan som de tycker passar in på beskrivningen. Om de tvekar att lägga kortet mellan två stycken ska kortet alltid läggas hos den som har minst i högen. (Beroende på grupp samt tid så kan man välja här att motivera sitt val men som övningsledare ska du vara vaksam på hur innehållet i motiveringarna läggs fram och självklart ha noll-tolerans mot negativa beskrivningar som inte leder gruppen/individerna framåt.) Sedan är det nästa deltagares tur att ta ett kort. Proceduren görs om tills kortleken är slut.

Steg 2 Var och en tittar igenom sin hög med egenskaper. Var och en får ta ställning till om det var någonting som de tyckte passade in på hur de själva uppfattar sig, om det var någon egenskap som blev en överraskning och om det var några egenskaper som de själva inte tycker stämmer in med hur de är. De kort som de väljer bort läggs utspridda i mitten.

Steg 3 När alla har tagit ställning till sina korthögar får de skanna av de kort som ligger i mitten. Finns det några av de kort som ligger där som skulle kunna komplettera bilden av dem själva. Deltagarna gör sina val och motiverar dessa. Deltagarna kan också skriva ner samtliga egenskaper på ett stort papper "Det här är vi just nu!"
