

Åtagande och livet

INSTRUKTIONER TILL HANDLEDAREN

Syfte: Att reflektera över åtaganden i ett större perspektiv.

Tid: cirka 1,5 timmar

Det här behöver ni:

- Papper och penna
- Ett rum där gruppen kan vara ostörda.

Delar

🕒 5 minuter

Start – hälsa välkomna

Vad ska vi göra?

Många av oss styrs av utifrån kommande aktiviteter och krav. Ibland kan det ge oss en känsla av att vara marionetter i stället för dirigenter i våra liv. Då och då kan vi behöva stanna upp och fundera över om det är dags att omförhandla våra åtaganden i ett större perspektiv. Låt oss fundera tillsammans kring åtaganden och livet men också prata om arbetet och den här gruppen.

Hur ska vi göra? Varför?

Ramar för arbetet.

🕒 30 minuter

Ett liv till – individuellt

Be deltagarna att individuellt läsa igenom dikten »Ett liv till« och arbeta självständigt med frågeställningarna i punkterna B och C.

🕒 45 minuter

Spontan samtal om livet och arbetet – gruppen

Be gruppmedlemmarna sätta sig i en ring och samtala om arbetet och livet. Utgå från frågorna i övningen. Du kan förbereda dem på ett blädderblocksblad. Men tillåt alla typer av reflektioner och tankar utan att lägga locket på. Målet i den här övningen är själva samtalet, inte vad ni pratar om eller vad resultatet blir.

[illegible]

C. Nya åtaganden i livet.

Är du tvungen att leva hela ditt liv innan du ändrar på det?

Ta tillfället i akt och skriv ner vad du skulle vilja ändra, göra, uppleva och som skulle öka din tillfredsställelse ytterligare.

PRIVAT Några saker jag skulle vilja göra eller ändra på. Finns det något eller några av dessa saker som du kan bestämma dig för att genomföra mer eller mindre omgående? Och i så fall – när och hur? 	ARBETET Några saker jag skulle vilja göra eller ändra på. Finns det någon eller några av dessa saker som du kan bestämma dig för att genomföra mer eller mindre omgående? Och i så fall – när och hur?
---	--

PRIVAT forts.

Vad behöver du för att kunna genomföra en eller flera av dessa saker?

ARBETET forts.

Vad behöver du för att kunna genomföra en eller flera av dessa saker?

ÅTAGANDE OCH LIVET



Spontant samtal om livet och arbetet

Sätt er i en ring och reflektera över följande punkter:

- Vilka tankar och känslor väckte den individuella övningen?
- Var det någon som kom till insikt om något ni skulle vilja göra eller ändra på?

- Vilka fördelar och nackdelar finns det med att dela känslor och tankar, som inte bara handlar om jobbet, med varandra i gruppen?
- Vilka slutsatser kan vi dra av övningen och det här samtalet?