

Begrav din dårlige samvittighed!



Spilleregler for øvelsen

Dette er en øvelse i hvordan du kan begrave din dårlige samvittighed. Du kan lave øvelsen alene, i din mødregruppe, med en god veninde eller din partner.

Opskrift- Alene øvelse

1. Tag et stykke papir. Skriv en liste over alle de ting, du har dårlig samvittighed over, bliv ved til der ikke er flere.
2. Vælg det punkt på listen, du synes, plager dig mest. Det der føles vigtigst for dig at få begravet.
3. Lav en ideliste over hvad du kunne gøre ved det valgte dårlige samvittigheds problem. Tænk kreativt! Afvis ingen af dine ideer, for hvad det kunne være.
4. Vælg og beslut nu
 - hvad du vil gøre
 - hvornår du vil gøre det
 - hvordan du vil gøre det
 - gør det
 - evaluer - hvad kom der ud af det du gjorde

Opskrift-Øvelse i mødregruppen

Forberedelse

I mødregruppen beslutter I hvem, der har lyst til fortælle om sit dårlig samvittighedsproblem og være fokus person næste gang i mødes .

Fokus personen forbereder sig som i alene øvelsen fra punkt 1 -3, og I beslutter hvem fokus personen gerne vil interviewes af. Det skal være en person ,hun føler dig tryk ved. Intervieweren skal under interviewet sidde overfor fokus personen.

Aftal hvor lang tid interviewet skal vare. 5-10 min eksempelvis. Resten af mødre gruppen lytter og noterer gode ideer og forslag ned.

Interviweren stiller uddybende, åbne spørgsmål Det kan være spørgsmål som eksempeplvis

- Hvilke af dine ideer tror du vil være bedst ?
- Hvad gør at du vælger den løsning frem for de andre?
- Hvis du vælger X ideen, hvad får du så som du ikke får hvis du vælger Y-modellen?
- Har du brug for flere ideer fra de andre?

Øvelsesdagen i mødregruppen

1. Fokus personen fortæller om sit valgte dårlige samvittigheds problem
2. Herefter fortæller hun, hvad hun har på sin liste, til hvad hun kan gøre ved det .
3. Interviweren styrer interviewet – og stiller spørgsmål til fokuspersonens ideliste.

Når interviewet er færdigt

Når interviewet er færdigt, får resten af mødregruppen en af gangen mulighed for at foreslå dig ideer eller give kommentarer til fokus personen, hvis fokus personen gerne vil have det.

Som udgangspunkt er det ikke meningen at I skal drøfte om fokus personen kan bruge de forslag hun får får. Hun siger blot tak og tager imod dem. Fokus personen beslutter senere, når hun er hjemme hvilket af forslagene hun vil bruge. Husk, her er ingen sandheder!

4. Fokuspersonen personen beslutter hjemme
 - hvad hun vil gøre
 - hvornår hun vil gøre det
 - hvordan hun vil gøre det
 - og så gør hun det !
 - Hun evaluerer, hvad kom der ud af det hun gjorde

Forbudt

Undervejs i problemstillingen er det forbudt at bruge sætningerne;

”Det forstår jeg ikke”,

”Du skal bare gøre sådan”,

”Det er da ikke et problem”

”Det er da ikke noget at have dårlig samvittighed over”...

Tilbud til BabyBusiness.dk læsere

"Mette Weber kommer gerne ud til jeres mødregruppe og garanterer som professionel coach, at I får sparring, der rykker jer!"

Bestiller din mødregruppe eller du tid til workshop eller coaching ved Mette Weber, inden d. 1. maj 2010, så får I/du 50% på prisen.

Ordinær pris, 2 timers workshop/teamcoaching 5.000 kr
Max 8 deltagere.

Ordinær individuel coaching, 1 time 1000 kr

Kontakter du hende senere, får du, når du har deltaget i Babybrunch 25 % på alle hendes produkter

Ønsker du inspiration så følg hendes blog eller tilmeld dig hendes nyhedsmail.



God fornøjelse /Mette Weber