

# LISTNINGSÖVNING

Individuellt arbete.

Alla har papper och penna.

Ledaren ställer en fråga och deltagarna listar upp alla svar de har på den frågan.

## Exempel!

- Vad innebär det att vara en god vän?
- Räkna upp så många goda egenskaper du kan gällande en vän.

*Denna övning fungerar bra med övningen "Rangordningsövning".*

## Värderingsövningar

Arbetet med värderingsövningar kan bidra till en ökad medvetenhet om sina egna attityder och mål. Det kan också ge ökad förståelse för sin roll i samhället vilket kan bidra till större säkerhet och engagemang. Vidare kan arbetet stötta individen till ökad samstämmighet mellan uttalad attityd och faktiskt agerande.

### *Kom ihåg!*

- Övningarna syftar till att ge deltagaren tillfälle att tänka, känna, välja, kommunicera och handla.
  - Arbeta för en god stämning.
  - Du som ledare kommenterar inte.
- Det är inte heller tillåtet för deltagarna att kommentera andras åsikter utan bara föra fram sina egna.
  - Om du i egenskap av ledaren vill så kan du efter avslutad övning öppna en diskussion om något specifikt påstående som du upplevde att deltagarna reagerade speciellt mycket på.

### *Tips!*

Med värderingsövningar kan du diskutera alla ämnen i grupp. Anpassa frågorna efter åldern på deltagarna eller temat ni arbetar med.

