



Upplevelsebaserad facilitering handlar om att skapa möten där deltagarna aktivt utforskar, upplever och lär tillsammans. Som facilitator behöver du inte ge alla svar – din roll är att omvandla innehållet till engagerande aktiviteter som väcker nyfikenhet, kreativitet och delaktighet.

Faciteringens huvudmål är att skapa möjligheter för erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

Facilitatorns fokus bör därför ligga på att omvandla innehållet till engagerande upplevelser som ger deltagarna insikter och lärande under majoriteten av er tid tillsammans. Med andra ord är det gruppen och deltagarnas egen aktivitet som står i fokus.

Tänk på att gruppens samlade kunskap är större än vad varje enskild person eller facilitator kan bidra med ensam. Som facilitator bör du uppmuntra och stötta deltagarna att göra jobbet själva – de lär sig bäst när de upplever och aktivt deltar. Uppmuntra även till nätverkande och stöd mellan deltagarna.

Syftet är att alla ska känna att de har lärt sig mycket, att de kommer närmare varandra och att de känner sig inspirerade genom hela processen.

Varmt välkomnande

Planera hur du bemöter varje deltagare så att de känner sig välkomna och betydelsefulla. Lagg märke till detaljer och visa genuint intresse för personen, utan att göra det till fokus för hela gruppen. Hur kan du använda kroppsspråk och frågor för att förmedla generositet, lugn och nyfikenhet?

Inofficiell start

Skapa en känsla av samhörighet genom att visa att deltagarnas närvaro är viktig och att du är glad att de är här. Vilken aktivitet kan engagera deltagarna på ett meningsfullt sätt under den inofficiella starten (kvarten innan mötet börjar och under mötets första minuter)?

Med GLÄDJEPOST kan ni skriva små brev till varandra för att visa uppskattning. Syftet är att fokusera på det positiva, skapa bra stämning och visa omtanke i gruppen.

Tydligt syfte

Varför träffas ni? En gemensam förståelse för syftet främjar motivation och engagemang hos deltagarna. Formulera ditt syfte tydligt och inspirerande, till exempel: "Jag är mycket tacksam för er tid och värdesätter den högt. Jag kommer att göra mitt bästa för att vårt hälsofrämjande arbete ska kännas meningsfullt och inspirerande, så att ni blir påfyllda med glädje och nya insikter."

Meningsfull kontakt

Gruppens samarbete är avhängigt deras kommunikation och relationsskapande. Ett första steg mot meningsfull kontakt är att ta reda på deltagarnas förväntningar av er samvaro.

Övningen TRE SAKER innebär att alla hämtar tre valfria objekt för att representera tre olika saker de vill berätta om. Syftet är att väcka fantasin, lära känna varandra och förstå förväntningarna på er sammankomst.

Ett nästa viktigt steg är att ni tillsammans gör överenskommelser för hur ni vill ha det i gruppen. Skapa en gemensam förståelse och tydliga riktlinjer för gruppens arbete samt att få fram värdefulla insikter och erfarenheter som kan användas under hela er tid tillsammans.

Incheckning

Incheckningar är bra av många anledningar, inte minst för att uppmuntra ärlighet och självreflektion, utveckla emotionell intelligens, förbättra självkännedom och föra samman gruppen. Incheckningar är också värdefulla för dig som facilitator för att få veta vilken energi och stämning som finns i gruppen, få feedback om övningar och möjliggöra justeringar av innehåll och upplägg.

Aktivera kreativiteten

Planera och skapa ett upplägg för att säkerställa bästa möjliga inlärning genom att aktivera flera sinnen och kreativitet – bild, text, olika material, fysisk aktivitet osv. Ni kan till exempel ta en promenad och samtala.

Att leka, skapa och uttrycka sig kreativt är mycket positivt för hälsan och har många fördelar för både individen och gruppen. Forskning visar att personer som är mycket kreativa under hela livet ofta behåller sitt leksinne oavsett ålder. Den kreativa leken stärker vår känsla av samhörighet och förståelse för varandra, ger avkoppling och ny energi samtidigt som det främjar vår kreativitet och problemlösningsförmåga med mera.

Reflektera & fira

Människor minns ofta vad som hände i början och i slutet av en träff. Avsätt därför gott om tid för att runda av på ett lugnt och meningsfullt sätt - sammanfatta, reflektera och dra lärdomar.

Människor minns ofta väldigt känslomässiga händelser väldigt bra så skapa positiva minnen genom att fira såväl framgångar som utmaningar och lärdomar. Uppmärksamma det ni lärt er av och fira gruppens milstolpar. Ha roligt tillsammans och öva olika sätt att fira.

Övningen HEJ & TJENA innebär att hälsa på varandra på olika sätt och upptäcka olika reaktioner. Syftet är att främja en öppen, accepterande och lekfull stämning.

Här har vi samlat kreativa aktiviteter som du gärna kan justera och anpassa efter din grups behov.

<https://clownerutangranser.se/verktygs1%C3%A5da-med-kreativa-aktiviteter>

