









Modul: Personliga färdigheter; Sektion: Självssäkerhet

13. Titel: "Fortsätt meningen"

	<p>tidsram: 1 timme</p>
	<p>plats: ett rum</p>
	<p>deltagare: 6 - 20</p>
	<p>material: -</p>
	<p>procedur: Utbildaren påbörjar en mening och deltagarna skall avsluta den. Den som står i tur får en ny fråga. Meningarna väljs slumpvis för varje person.</p> <p>Frågorna handlar om misslyckanden och ångest eftersom vi inte bara lägger stor vikt vid styrkor, utan också vid svagheter som en del av styrkan.</p> <p><i>Något som jag är bra på är...</i></p> <p><i>Något som jag kan bli bättre på är...</i></p> <p>Jag kan... ..</p> <p><i>Jag är stolt över...</i></p> <p><i>Min större styrka är...</i></p> <p><i>Jag kan hjälpa andra...</i></p> <p><i>Jag lärde någon...</i></p> <p>Jag behöver hjälp med... ..</p> <p><i>Jag lär mig...</i></p> <p>Jag känner mig stark då... ..</p> <p><i>En gång klarade jag av att...</i></p> <p><i>Något som jag klarar av på egen hand är...</i></p> <p><i>Ingen kan tvinga mig att...</i></p> <p><i>De berömmar mig då...</i></p>

	<p><i>Det verkar som om de respekterar mig då...</i></p> <p><i>Jag vill kunna...</i></p> <p><i>Jag vill vara tillräckligt stark för att...</i></p> <p><i>En gång då jag var ledare...</i></p> <p><i>Jag är inte rädd för att...</i></p> <p><i>Något som jag klarar av att göra nu som jag inte kunde göra förr är...</i></p> <p><i>De som håller med mig får mig att...</i></p> <p><i>Starka, självständiga personer...</i></p> <p><i>Jag har svårt att...</i></p> <p><i>Jag är rädd för att...</i></p> <p><i>Jag önskar att jag hade modet att...</i></p> <p><i>Jag klarade inte av att...</i></p> <p><i>Jag misslyckades då...</i></p> <p><i>Jag blir irriterad då...</i></p>
	<p>mål/ändamål: Att höja deltagarnas självkännetdom och självförtroende</p>
	<p>Frågor för diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Var det lätt eller svårt för dig att svara på de positiva frågorna? Varför? - Var det lätt eller svårt för dig att svara på de negativa frågorna? Varför?
	<p>Källa: Movement "PROTASI" – Centre of Creative Occupation – Projekt: "training of volunteers"("utbildning av frivilliga")</p>